อนุสรณ์
ในงานพระราชทานเพลิงศพ
นายเอ็ด บูรณฤกษ์
และงานฌาปนกิจศพ
นางพึงพิศ บูรณฤกษ์



ณ วัดโพธิการาม ตำบลท่าตะเภา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

๓ กรกฎาคม ๒๕๑๔

ความเอื้อเฟื้อ คือ เนื้อนาบุญ

ยาแก้จน (ขนานเล็ก)

สันโดษและปัญญา

โดย

พระธรรมปัญญาบดี

วัดสามพระยา

อานาปานสติภาวนามัย

แบบที่ ๑ และ แบบที่ ๒

ของ

พระธรรมรังสีวิสุทธิธรรมาจารย์ (หลวงพ่อลี)

วัดอโศการาม

จังหวัดสมุทรปราการ

ธรรมบรรณาการในงานพระราชทานเพลิงศพ

นายเอ็ด บูรณฤกษ์

และงานฌาปนกิจศพ

นางพึงพิศ บูรณฤกษ์

ณ วัดโพธิการาม ตำบลท่าตะเภา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

๓ กรกฎาคม ๒๕๑๔



คำปรารภ

ขอกราบขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณา เอื้อเฟื้อเวลาอันมีค่าให้เกียรติมาร่วมงาน พระราชทานเพลิงศพ คุณพ่อเอ็ด บูรณฤกษ์ และ งานฌาปนกิจศพ คุณแม่พึงพิศ บูรณฤกษ์ ในครั้งนี้เป็นอย่างสูง

หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง ขอได้โปรดประทานอภัย ณ โอกาสนี้ด้วย.

คณะเจ้าภาพ

คำอนุญาต

คุณอรพินท์ บูรณฤกษ์ ได้มีหนังสือแจ้งแก่ข้าพเจ้าว่า ในการฌาปนกิจศพคุณพ่อและคุณแม่ ซึ่งจะมีขึ้นในเดือนกรกฎาคม ศกนี้ มีความประสงค์จะจัดพิมพ์หนังสือเป็นอนุสรณ์และชำร่วยเป็นธรรมบรรณาการแก่ท่าน ที่เคารพนับถือที่ได้ให้เกียรติมาร่วมในการฌาปนกิจศพคุณพ่อและคุณแม่ จึงขออนุญาตนำเรื่อง "ความเอื้อเฟื้อ คือ เนื้อนาบุญ "กับ" ยาแก้จน (ขนานเล็ก)" และ "สันโดษ" และ "ปัญญา" อันเป็นเรื่องที่ข้าพเจ้าได้เรียบเรียงไว้ เพื่อนำไปจัดพิมพ์ตามความประสงค์ดังกล่าวข้างต้น ข้าพเจ้าทราบความประสงค์ของคุณอรพินท์ บูรณฤกษ์ แล้วเต็มใจอนุญาตให้นำไปจัดพิมพ์ได้ทั้ง ๔ เรื่องด้วยความยินดี

เรื่องความเอื้อเฟื้อ คือ เนื้อนาบุญ เป็นสำนวนความเรียง ข้าพเจ้าได้ให้จัดพิมพ์เป็นครั้งแรกเมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๑๔ ต่อมามีผู้ขออนุญาตเพื่อนำไปจัดพิมพ์แจกในงานเมื่อเดือนพฤษภาคม ๒๕๑๔ การจัดพิมพ์ครั้งนั้นนับ

เป็นครั้งที่ ๓ การที่ข้าพเจ้าเรียบเรียงนี้ ก็เพราะมีความเห็นและความเชื่ออยู่ว่า ชุมนุมชนที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่มก้อนและสมัครสมานสามัคคีกันดีอยู่ ตั้งต้นแต่ในระหว่างบุคคลต่อบุคคล ในระหว่างครอบครัว ในระหว่างหมู่คณะ ตลอดขึ้นไปถึงประเทศชาติ ล้วนต้องมีการเอื้อเฟื้อเป็นเครื่องรัดรึงตรึงไว้ มิให้แตกกระจายสลายตัว ทั้งนี้เพราะว่าในกลุ่มมนุษย์จะเว้นเสียมิได้ซึ่ง **การให้ และ การรับ** การ-ให้และการรับเป็นตัวนำเชื้อประสานให้โลกมนุษย์ ตั้งอยู่ได้โดยผาสุก การให้ หมายถึงการแสดงออกซึ่งความเอื้อเฟื้อเมื่อมีการรับ ย่อมมีการสนองตอบตามควรแก่การให้ ความเอื้อเฟื้อเป็นคุณธรรมอันวิเศษของชุมนุมชน เพราะความเอื้อ-เฟื้อก่อให้เกิดการสงเคราะห์กัน ความไม่วิวาทบาดหมางกัน ความสามัคคีกัน ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่ละอย่างๆ ดังกล่าวมานี้ ล้วนเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาทั้งสิ้นของชุมนุมชน

เรื่องสันโดษ เป็นสำนวนทางเทศนามีอายุประมาณ ๑๙ ขวบโดยปีแล้ว ข้าพเจ้าเรียบเรียงเรื่องนี้สืบเนื่องมาจากมูลเหตุ คือ ในระยะหนึ่ง มีผู้เข้าใจเรื่องสันโดษคลาดเคลื่อนถึงจะเกือบบอกมาตรง ๆ ว่าเรื่องสันโดษอย่านำมาสอนคนที่ยังครอบบ้านครองเรือน แต่ข้าพเจ้ากลับเห็นว่า

สันโดษนั่นแหละเป็นตัวธรรมสำหรับช่วยชาติ ทั้งในทางศีล-ธรรม ทั้งในทางเศรษฐกิจของชาติและประชาชน ช่วยอย่างไร เชิญพินิจพิจารณาตามถ้อยคำสำนวนในพระธรรมเทศนาเรื่องนี้เอาเองเถิด

ข้าพเจ้าขอขอบคุณคุณอรพินท์ บูรณฤกษ์ ที่ได้มีส่วนให้เรื่องทั้ง ๔ ดังกล่าวนี้ แพร่หลายกระจายไปในหมู่ชน และขออนุโมทนาสาธุการในการที่ท่านเจ้าภาพผู้เป็นลูก ได้ตั้งใจบำเพ็ญกุศลส่วนทักษิณานุปทาน พร้อมทั้งประกอบการฌาปนกิจศพบิดามารดาบังเกิดเกล้าของตน ด้วยแรงแห่งกตัญญูกตเวทิตาธรรม ขออำนาจกุศลส่วนทักษิณานุปทานครั้งนี้ จงสำเร็จเป็นวิปากราศี อำนวยทิพยสุขทิพยสมบัติแก่โยมเอ็ดและโยมพึงพิศ บูรณฤกษ์ ตามสมควรแก่คติในสัมปรายภพทุกประการเทอญ.

พระ ...

(พระธรรมปัญญาบดี)

วัดสามพระยา พระนคร

๑๔ พฤษภาคม ๒๕๑๔

คำนำ

เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ คุณลุง เอ็ด บูรณฤกษ์ และงานฌาปนกิจศพ คุณป้าพึงพิศ บูรณฤกษ์ ข้าพเจ้าได้ปรึกษากับคุณพี่ อรพินท์ บูรณฤกษ์ ใคร่จะจัดพิมพ์หนังสือธรรม เพื่อเป็นอนุสรณ์และเป็นธรรมบรรณาการแก่ท่านผู้มีเกียรติที่เคารพ ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่ามาในงานนี้เพื่อให้ต้องด้วยอัธยาศัยของคุณลุงและคุณป้าเป็นการบูชาพระคุณท่านทั้งสอง ที่เต็มเปี่ยมด้วยความเอื้อเฟื้อยากที่จะหาผู้เสมอเหมือน

จึงเห็นว่าควรจัดพิมพ์หนังสือเรื่อง "ความเอื้อเฟื้อคือ เนื้อนาบุญ" กับ "ยาแก้จน (ขนานเล็ก)" สันโดษ และ "ปัญญา" ของพระเดชพระคุณพระธรรมปัญญาบดี วัดสามพระยา พระนคร กับเรื่อง "อานาปานสติภาวนามัย" แบบที่ ๑ และ แบบที่ ๒ ของพระเดชพระคุณพระธรรมรังสีวิสุทธิธรรมาจารย์ (หลวงพ่อลี) วัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการซึ่งอ่านแล้วเข้าใจง่ายเหมาะสมแก่ท่านผู้สนใจ ในธรรมปฏิบัติอย่างยิ่ง.

ข้าพเจ้าพร้อมด้วยคณะเจ้าภาพ ขอกราบนมัสการขอบพระคุณ พระเดชพระคุณพระธรรมบัญญาบดี วัดสามพระยาที่ได้โปรดประทานความเอื้อเฟื้อมอบต้นฉบับเรื่องและเทศนาให้มาจัดพิมพ์ในครั้งนี้ และขอน้อมถวายผลานิสงส์ในการเผยแพร่วิธีปฏิบัติธรรมอานาปานสติภาวนามัยต่อดวงทิพยญาณของพระเดชพระคุณพระธรรมรังสีวิสุทธิธรรมาจารย์ (หลวงพ่อลี) วัดอโศการามจังหวัดสมุทรปราการ และด้วยกุศลผลบุญราศีทั้งนี้ จงเป็นพลวปัจจัยเพิ่มพูนให้คุณลุง เอ็ด และคุณป้าพึงพิศ บูรณฤกษ์ จงเสวยสุขในสัมปรายภพด้วยเทอญ.

สุรเดช มหารมณ์

(นายสุรเดช มหารมณ์)

กองช่าง สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์

๓ กรกฎาคม ๒๕๑๔

[illegible]

[illegible]

[illegible]

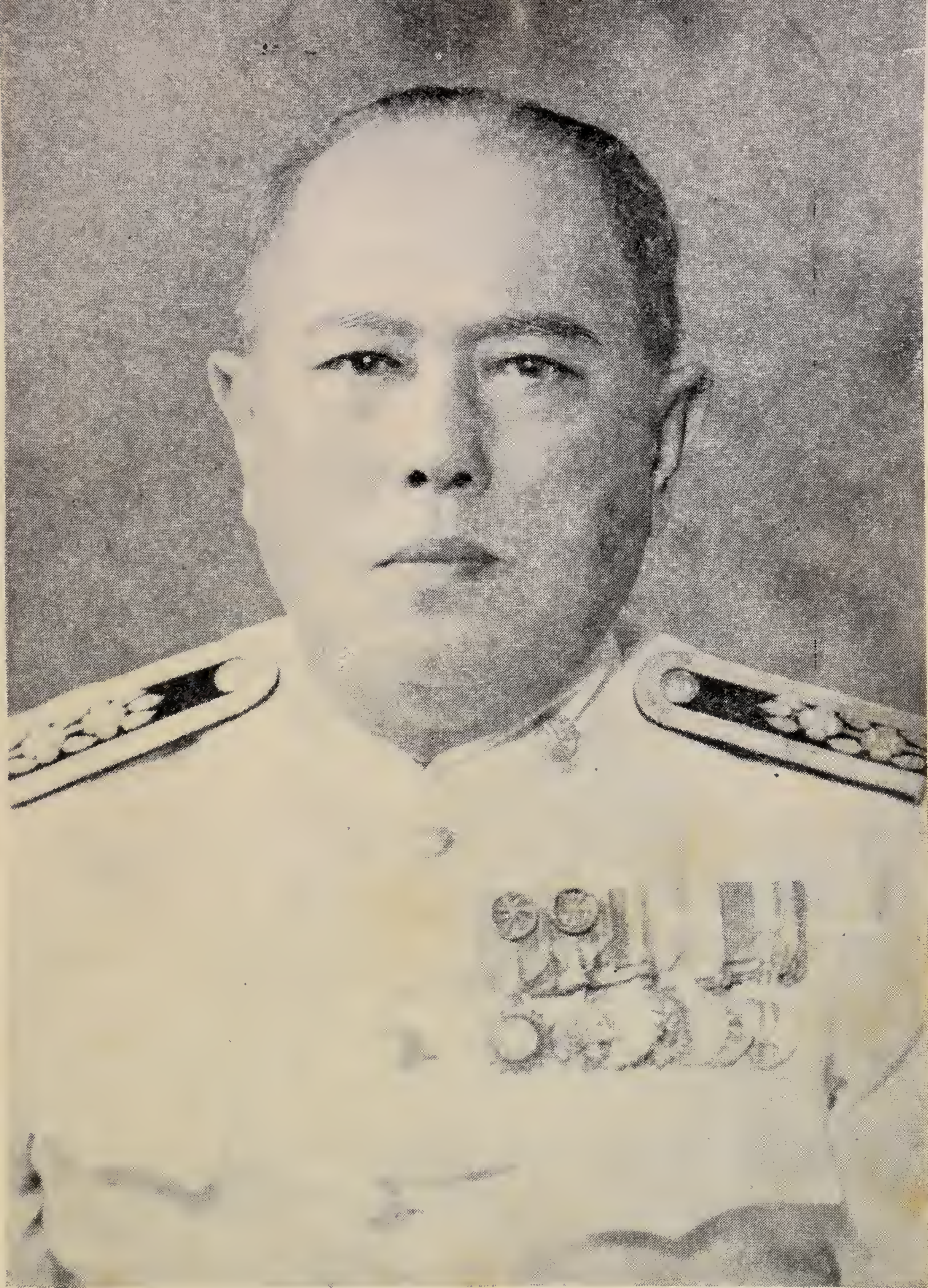
[illegible]

[illegible] ประกาศ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



นายเอ็ด บูรณฤกษ์

ชาตะ ๒๒ สิงหาคม ๒๔๔๖

มตะ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๑๓



นางพึงพิศ บูรณฤกษ์

ชาตะ ๑๓ กันยายน ๒๔๕๔

มตะ ๔ สิงหาคม ๒๕๑๓

คำไว้อาลัย

ด้วยบุตรและธิดาได้กำหนด พระราชทานเพลิงศพคุณเอ็ด บูรณฤกษ์ และฌาปนกิจศพคุณพึงพิศ บูรณฤกษ์ ณ เมรุวัดโพธิการาม ตำบลท่าตะเภา อำเภอเมืองจังหวัดชุมพร ในวันที่ ๓ กรกฎาคม ๒๕๑๔ นั้น แม้ว่าข้าพเจ้าจะมิได้เกี่ยวดองเป็นญาติทางสายเลือดกับท่านทั้งสองก็ตาม แต่ข้าพเจ้าก็ได้ให้ความเคารพ นับถือเสมือนพี่ชายและพี่สาวมากกว่ามิตรสหาย และได้ปฏิบัติตนเป็นที่สนิทสนมกันมาเป็นเวลานานร่วม ๓๐ ปี จำได้ว่า ก่อนที่จะได้รู้จักกันประมาณปี ๒๔๗๒ ข้าพเจ้าเดินทางไปรับราชการที่จังหวัดชุมพร ซึ่งเป็นจังหวัดที่ข้าพเจ้าไม่เคยอยู่หรือผ่านมาก่อน การไปอยู่ในจังหวัดชุมพร ครั้งแรกนั้นข้าพเจ้าไปอย่างโดดเดี่ยวปราศจากญาติและมิตรใด ๆ ทั้งสิ้น ต่อมาได้พบปะวิสาสะกับท่านทั้งสองโดยบังเอิญ เนื่องด้วยชตาของ **ทั้งสองฝ่ายต้องกัน จึง เรา** ได้มีการคบหาสมาคมกันเรื่อย ๆ มา มีการร่วมสนุกสนานสรวลเสเฮฮากันตามประสาของคนหนุ่ม ๆ ด้วยกัน อาทิเช่นมีการร่วมรับทานอาหาร มีการ

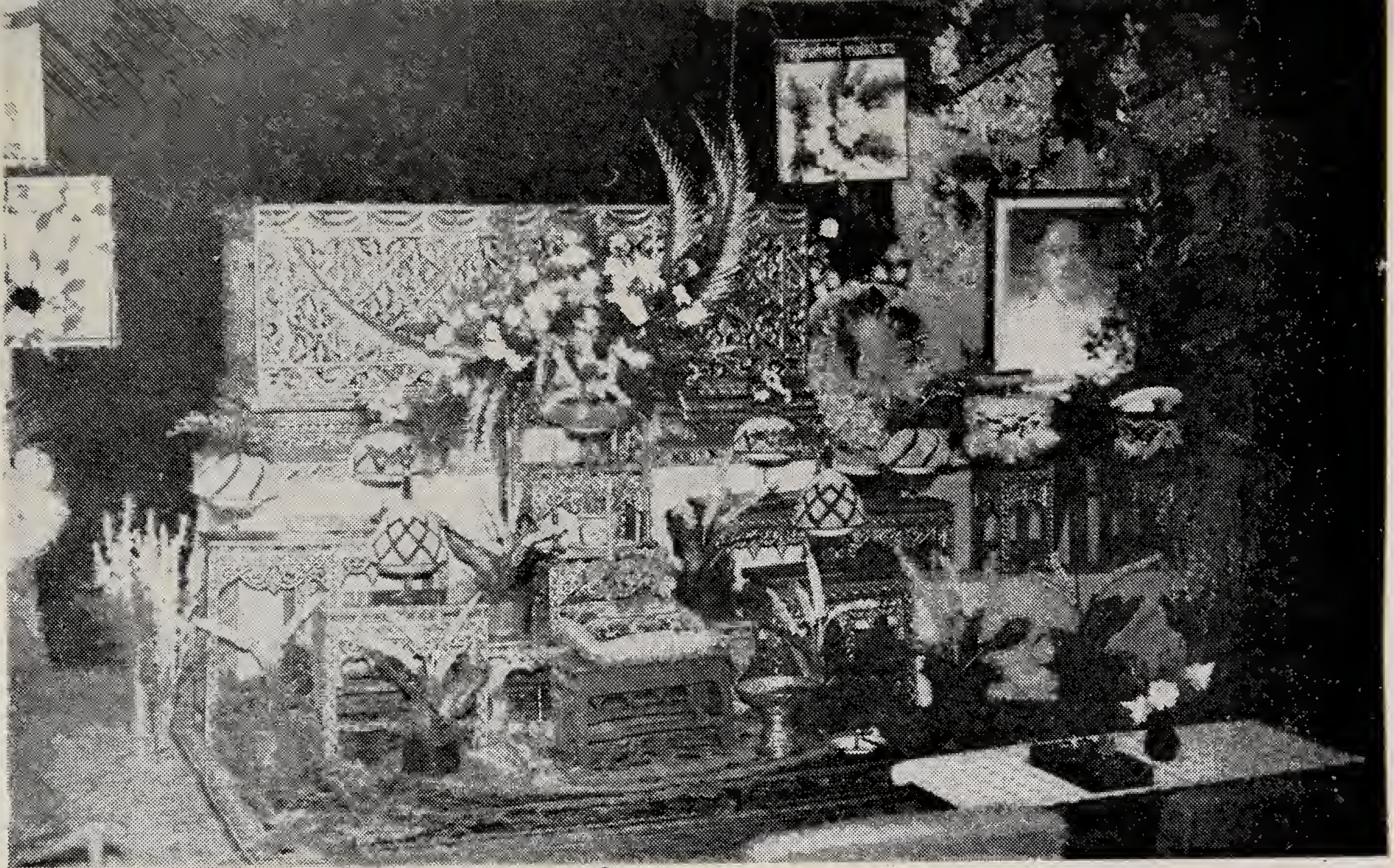
เล่นกีฬาร่วมกันเป็นประจำ โดยเฉพาะกีฬาฟุตบอลล์ ข้าพเจ้าและคุณเอ็ดชอบมากกว่ากีฬาประเภทอื่น ข้าพเจ้าโชคดีอย่างยิ่งที่ได้คบหาสมาคมกับท่านทั้งสอง เพราะท่านทั้งสองเป็นผู้ที่มีจิตใจงานและสูงส่ง มีความหนักแน่นอดทนทั้งในหน้าที่การงานและส่วนตัว มีความร่าเริงอยู่เป็นประจำ มารยาทนอบน้อมอ่อนโยนต่อประชาชนต่อมิตรสหาย โดยเฉพาะตัวข้าพเจ้าแล้ว ท่านทั้งสองเคยแนะนำส่งเสริมและให้กำลังใจแก่ข้าพเจ้าในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยเหลือจัดธุระในพิธีแต่งงานของข้าพเจ้านับแต่ต้นจนเสร็จพิธีไปด้วยดี คุณความดีของท่านทั้งสองยังมีอีกนานาประการไม่จำเป็นต้องกล่าวให้ยืดเยื้อในที่นี้ สรุปแล้วการที่ได้มีโอกาสสนิทสนม กับท่านทั้งสองตลอดมาข้าพเจ้าได้รับแต่พระคุณ ไม่เคยผิดพ้องหมองใจในทางที่เป็นโทษแต่อย่างใด ความสนิทสนมรักใคร่ระหว่างข้าพเจ้ากับท่านทั้งสองแนบสนิทและแน่นแฟ้นจนกระทั่งได้ขยายออกไปถึงลูก ๆ หลาน ๆ จนมีสภาพเสมือนพี่น้องคลานตามกันมาจริง ๆ

เมื่อท่านทั้งสองมาถึงแก่มรณะกรรมไปเช่นนี้ย่อมเป็นที่น่าเสียดาย ไม่แต่จะนำความเศร้าโศกสลดใจมาสู่เฉพาะแต่บุตรและธิดา ตลอดจนญาติในสกุลของท่านทั้งสองเท่านั้น นำความเศร้าสลดใจและเสียดายมาสู่ ข้าพเจ้าและครอบครัวของข้าพเจ้าเป็นอย่างยิ่ง ที่ต้องขาดไปของผู้ที่เปรียบเสมือนพี่ชาย พี่สาว และมิตรที่รู้ใจโดยไม่มีอำนาจสิ่งใดที่จะรั้งกลับคืนมาได้อีก แม้จะรู้ดีอยู่ว่า ชาติ ชรา มรณะ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ไม่วายที่ข้าพเจ้าและครอบครัวของข้าพเจ้าจะระงับความเสียดาย และอาลัยได้ตลอดมาจนทุกวันนี้

ในที่สุดนี้ ข้าพเจ้าขออุทิศกุศลผลบุญทั้งหลาย และที่บุตรหลานได้ประกอบขึ้นในครั้งนี้ จงเป็นพลวปัจจัยเพิ่มพูนให้คุณเอ็ด และ คุณพึงพิศ บูรณฤกษ์ จงเสวยสุขในสัมปรายภพด้วย เทอญ.

(พันตำรวจเอก สวัสดิ์ มหารมณ์)

๔ มิถุนายน ๒๕๑๔



ตั้งศพคุณพ่อเอ็ด บูรณฤกษ์
บำเพ็ญกุศลที่บ้านเลขที่ ๒๐ ถนนราชวิถีใน
อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร



ตั้งศพคุณแม่พึงพิศ บูรณฤกษ์
บำเพ็ญกุศลที่บ้านเลขที่ ๒๐ ถนนราชวิถีใน
อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร

ความเอื้อเฟื้อ

คือ

เนื้อนาบุญ

บทที่ ๑

มาติกา คือ แม่บทหรือหัวข้อเรื่องของหนังสือเล่มนี้ ดังกล่าวข้างต้น มิใช่เป็นแม่บทที่ข้าพเจ้าคิดหรือผูกขึ้นเอง ข้าพเจ้าเป็นเพียงแต่ได้ยินได้ฟังมาแล้วกำหนดจดจำไว้ จะเป็นของท่านผู้ใดตั้งไว้ และตั้งไว้เมื่อใด ต้องยอมรับว่าจนด้วยเกล้า ลองถามเพื่อนฝูงดู ก็ไม่มีใครทราบถึงท่านผู้ตั้งถ้อยคำนี้ไว้ ยังแถมได้รับคำตอบว่าไม่เคยได้ยินเสียด้วยซ้ำ จึงเป็นอันหมดหนทางที่จะทราบได้ เมื่อหาผู้ตั้งถ้อยคำนี้ในปัจจุบันไม่ได้ จึงจำเป็นต้องโยนเรื่องไปหาอดีต ต้องยอมรับไว้ก่อนว่า ถ้อยคำเช่นนี้ท่านแต่ปางก่อนได้ตั้งไว้ให้เป็นหลักจำ และเป็นหลักใจของประชาชน ข้าพเจ้าเคยได้ยินได้ฟังถ้อยคำของเก่า ซึ่งคนชั้นพ่อแม่ปู่ย่า

ตายายเคยพูดอยู่เสมอ อันเกี่ยวด้วยความเอื้อเฟื้อ ถ้อยคำนี้มีอยู่ว่า "**ถึงมิใช่ญาติ ใช่เชื้อถ้ามีความเอื้อเฟื้อก็เหมือนเนื้ออาตมา**" และมีอีกตอนหนึ่งซึ่งมีลักษณะตรงกันข้ามว่า "**ถึงเป็นญาติเป็นเชื้อ ถ้าไม่มีความเอื้อเฟื้อ ก็เหมือนเนื้อในน้ำ**" เพราะมีถ้อยคำของเก่าซึ่งอยู่ในลักษณะเดียวกันโดยยกเอาความเอื้อเฟื้อเป็นสำคัญดังกล่าวเช่นนี้ ข้าพเจ้าจึงโยนเอาแม่บทของเรื่องนี้ว่าเป็นของเก่าแก่ เป็นคติประจำประชาชนมานานนักหนาแล้ว

"**ถึงมิใช่ญาติใช่เชื้อ ถ้ามีความเอื้อเฟื้อก็เหมือนเนื้ออาตมา**" ถ้อยคำอันเป็นคตินี้ แสดงถึงความเอื้อเฟื้อว่าเป็นสิ่งยอดเยี่ยมของสังคม หรือจะเรียกว่าเป็นดังเพชรน้ำหนึ่งของสังคมก็ว่าได้ หัวใจของสังคมสงเคราะห์นั้นมิใช่อื่นไกลที่ไหน คือความเอื้อเฟื้อนั้นเอง ท่านเปรียบความเอื้อเฟื้อว่าเหมือนเนื้ออาตมานั้น เป็นคำเปรียบที่หลักแหลมและเด็ดขาดยิ่งนัก บุคคลที่ท่านบัญญัติไว้ว่าเป็นญาติตามความหมาย มุ่งเอาบุคคลผู้ร่วมสายโลหิตเดียวกัน ที่ยังถือกันแข็งแรงอยู่ในปัจจุบัน กำหนดเอา ๗ ชั่วโคตร แต่ความจริง สายโลหิตมิใช่จะหมดสิ้นเพียง ๗ ชั่วโคตร

เท่านั้น ยังสืบต่อออกไปอีก สายโลหิตยังไม่สิ้นสุดเพียงใด ความเป็นญาติยังมีอยู่เพียงนั้น แต่จะนับกันว่าเป็นญาติหรือไม่ อยู่ที่การนับหรือไม่นับ มิใช่อยู่ที่สายโลหิต และคำว่าญาติ ยังมีความหมายอีกอย่างหนึ่ง คือจะต้องรับรู้ในระหว่างกันของผู้ร่วมสายโลหิต รับรู้ในอะไร รับรู้ในความเสื่อมความเจริญในความสุขความทุกข์ เมื่อรับรู้แล้ว จักได้ช่วยกันรักษา ส่งเสริมความเจริญความสุข หรือจักได้ช่วยกันขจัดบัดเป่าความเสื่อมความทุกข์ หลักมีอยู่เช่นกล่าวนี้ ดังนั้นหลักที่นับว่าเป็นชีวิตของความเป็นญาติ จึงตกอยู่ที่ความเอื้อเฟื้อ ในทางพระศาสนาส่วนพระธรรมแสดงภาวะแห่งความเป็นญาติไว้อีกหลักหนึ่ง ซึ่งไม่เกี่ยวด้วยสายโลหิต แต่ยกเอาความคุ้นเคยเป็นหลัก ดังพระพุทธภาษิตว่า **วิสฺสาสา ปรมา ญาตี** ความคุ้นเคยชื่อว่าเป็นญาติอย่างสนิท ความคุ้นเคยในที่นี้ มุ่งถึงความเอื้อเฟื้อเป็นหลักสำคัญ เป็นหัวใจของความคุ้นเคยทีเดียว เพราะความคุ้นเคยเป็นแรงบันดาลให้เกิดการช่วยเหลือหลายหลากมากชนิด เมื่อหัวใจแห่งความเป็นญาติอยู่ที่ความเอื้อเฟื้อ บุคคลผู้มีความเอื้อเฟื้อ แม้จะมิได้ร่วมสายโลหิต ก็จัดเข้าในกลุ่มญาติ

ที่พูดกันว่า แม้มิใช่ญาติก็เหมือนญาติ หรือยิ่งกว่าญาติเสียด้วยซ้ำ ดังนี้ มิได้หมายเอาอื่นใดเลย หมายเอาความเอื้อเฟื้อนั่นเอง โดยนัยตรงกันข้าม ถึงจะได้ร่วมสายโลหิตกันซึ่งถือว่าเป็นญาติโดยเลือดเนื้อ ถ้าหัวใจแห่งความเป็นญาติไม่มี ความเป็นญาติ ก็เรียกกันว่าสักแต่ว่าเป็นญาติเพราะความร่วมสายโลหิตกันนั้น จะซื้อกันก็มิได้ จะขายกันก็มิขาด เหมือนดินที่สิ้นโอชะของดินแล้ว ถึงจะหมดความหมายของดิน แต่ก็จะเรียกอย่างอื่นมิได้ ต้องเรียกว่าดินอยู่วันยังค่ำ ฉันใดก็ฉันนั้น ท่านเปรียบของท่านไว้ว่า "**เหมือนเนื้อในป่า**" เป็นคำเปรียบที่คมคายยิ่งนัก เนื้อเหมือนกันแต่มิใช่เนื้ออาตมา กลายเป็นเนื้อในป่าไปเสียได้

บทที่ ๒

"ความเอื้อเฟื้อ คือ เนื้อนาบุญ" เป็นถ้อยคำที่แสดงทั้งเหตุทั้งผล ความเอื้อเฟื้อเป็นตัวเหตุ เนื้อนาบุญเป็นตัวผล หรือพูดตามสำนวนนักเทศน์ก็ว่า ความเอื้อเฟื้อเป็นการบุญ เนื้อนาบุญเป็นตัวอานิสงส์ ความเป็นอันเดียวกัน เมื่อพูดกันเรื่อย ๆ ไปในเรื่องของคำว่าความเอื้อเฟื้อ เข้าใจ

กันดีทั้งชาววัดชาวบ้าน ซึมซาบกันตลอดเรื่อง ไม่มีการต้องสะดุดหยุดคิดแต่อย่างใด หากจะลองตั้งเป็นคำถามเล่น ๆ หรือจะเป็นคำถามจริงก็ได้ว่า ความเอื้อเฟื้อคืออะไร ต่อคำถามนี้ แม้จะตอบได้ก็ต้องหยุดคิดเหมือนกัน ปุบปับตอบเห็นจะถูกต้องได้ยาก ความเอื้อเฟื้อถูกใช้มานาน ความหมายย่อมขยายตัวออกไป ตามกาลเวลาหรือตามความต้องการของคน พอจะรวมนำมาพูดไว้ในที่นี้ทั้งความเก่าความใหม่ ตามที่ใช้กันอยู่ คือกิริยาที่ช่วยเหลือ กิริยาที่อุดหนุนหรือค้ำจุน กิริยาที่เจือจานหรือเผื่อแผ่ อนึ่ง ขอชี้แจงไว้ด้วยว่า กิริยาทั้ง ๓ อย่างนั้น หมายเอาเฉพาะการกระทำในสิ่งที่เป็นคุณ มิใช่ในสิ่งที่เป็นโทษ และในกิริยาทั้ง๓อย่างเห็นควรมีคำขยายความไว้สักเล็กน้อย เพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญา.

การช่วยกัน เป็นคุณธรรมเพื่อโลก หรือเพื่อชุมชน ถ้าโลกหรือชุมนุมชนปราศจากคุณธรรมข้อนี้ ความขาดแคลนในสิ่งที่มนุษย์ต้องการต่าง ๆ จะบังเกิดขึ้นมิใช่น้อย เพราะมนุษย์แต่ละคน ไม่อาจจะบันดาลให้สิ่งที่ตนต้องการบังเกิดขึ้นได้โดยพร้อมมูล เพียงแต่ปัจจัย ๔ ซึ่งเป็นของจำเป็นแก่ชีวิต คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย

ยาสำหรับรักษาโรคภัยไข้เจ็บ มนุษย์แต่ละคนก็หมดปัญญา หมดสามารถที่จะบันดาลให้เกิดแก่ตนได้โดยสมบูรณ์ ต้องอาศัยผู้อื่นช่วยเหลือทั้งนั้น รู้กันอยู่เห็นกันอยู่ทั้งโลก มนุษย์เราปราศจากความทุกข์ความยากความลำบาก หรือมีความทุกข์ความยากความลำบากพอยังทนได้ ก็เพราะได้อาศัยความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การช่วยกันนั้น แบ่งแยกเป็นลักษณะหรือประเภทใหญ่ ๆ ได้ ๓ ประการ คือ การช่วยกันสร้างเสริมประการหนึ่ง การช่วยกันบำรุงรักษาประการหนึ่ง และการช่วยกันกำจัดปัดเป่าประการหนึ่ง การสร้างเสริมซึ่งสิ่งอันใด การบำรุงรักษาซึ่งสิ่งอันใดการกำจัดปัดเป่าซึ่งสิ่งอันใด ในเรื่องดังกล่าวนั้น เป็นปัญหาที่จะพูดกันสืบต่อไป.

สิ่งที่มนุษย์ต้องการในโลกนี้ หากจะให้กล่าวรายละเอียดแต่ละอย่าง ต้องยอมรับว่า หมดปัญญาที่จะกล่าวได้ทั่วถึง ขาดสิ่งนี้ได้สิ่งโน้น ขาดสิ่งโน้นได้สิ่งนี้ จะให้สมบูรณ์จริง ๆ เป็นสิ่งเหลือวิสัย เมื่อเป็นดังนี้ จึงต้องหันเข้าหาหลักในทางพระศาสนา หลักในทางพระศาสนา

ท่านกำหนดไว้ว่า สิ่งที่มนุษย์ทั่วโลกต้องการมีอยู่ ๓ ประการ คือ อัตถะ ๑ หิตะ ๑ สุขะ ๑ อัตถะคือตัวประโยชน์ หิตะคือสิ่งที่เกื้อกูล สุขะคือความสะดวกความสบาย สะดวกแต่ไม่สบายหรือสบายแต่ไม่สะดวก อย่างนี้ยังไม่เป็นสุขะเต็มตัว เป็นเพียงครึ่งตัวเท่านั้น แต่ก็ต้องยอมรับว่าอยู่ในสังเวียนของสุขะ ครั้นเมื่อได้หลักดังนี้แล้ว ปัญหาที่ว่าสร้างเสริมซึ่งสิ่งอันใดเป็นต้น ก็ตอบได้ง่าย คือตอบว่าสร้างเสริมซึ่ง อัตถะ หิตะ สุขะ บำรุงรักษาซึ่ง อัตถะ หิตะ สุขะ กำจัดปัดเป่าซึ่งสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยแก่ อัตถะ หิตะ สุขะ ความเอื้อเฟื้อในแขนงการช่วยเหลือในลักษณะหรือประเภทใหญ่ ๓ ประการดังกล่าวแล้ว มีคำขยายความดังกล่าวมาโดยย่อด้วยประการฉะนี้

ในส่วนการค้ำจุนหรืออุดหนุนก็ดี ในส่วนการเผื่อแผ่หรือเจือจานก็ดี ตามหลักรวบยอด ก็มุ่งหมายไปในทางอัตถะ หิตะ สุขะ ทั้งในส่วนค้ำจุนอุดหนุน ทั้งในส่วนเผื่อแผ่เจือจาน ในเรื่องนี้ แม้จะมีข้อที่ควรอธิบายขยายความอยู่บ้าง แต่ก็เห็นว่าพอจะมองรู้ดูออกกันได้บ้างพอ

สมควรแล้ว ไม่จำต้องอธิบายขยายความแต่ประการใด ข้อความตามที่พูดมาโดยสังเขป วิญญูชนจะพึงเห็นได้เองว่า ความเอื้อเฟื้อ เป็นหลักจำเป็นของสังคมเพียงใด เป็นการแสดงออกซึ่งคุณธรรมอันล้ำเลิศ คือ เมตตา กรุณา อย่างน่าชื่นใจสักเพียงใด **เมื่อยึดหลักว่า เมตตาย่อมค้ำจุนโลกไว้ฉันใด ความเอื้อเฟื้อ** ก็ย่อมค้ำจุนโลกไว้ฉันนั้น เมื่อจะยุติเอาว่า โลกไม่เซ ไม่ทรุด ไม่พังทลาย ดำรงอยู่ได้เป็นปกติ เพราะเมตตาค้ำจุนไว้ ความเมตตามีอานุภาพมหาศาลเพียงใด ความเอื้อเฟื้อก็มีอานุภาพมหาศาลเพียงนั้น.

บทที่ ๓

อันรากแก้วของความเอื้อเฟื้อนั้น อยู่ที่การกระทำหรือการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีชื่อเรียกว่า "มูล" คือรากเง่า หรือ "วัตถุ" คือที่ตั้ง เพราะความเอื้อเฟื้อเป็นชื่อที่เรียกตามผลของการกระทำหรือปฏิบัติการ หลักที่ใช้ในการกระทำหรือใช้ในการปฏิบัตินั้น มีอยู่มากชนิด แต่ข้าพเจ้าจะขอนำมาพูดในที่นี้แต่เพียงบางหลัก เรียกชื่อตาม

หลักธรรมว่าสังคหวัตถุ คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความสงเคราะห์ พระพุทธเจ้าจำแนกไว้ ๔ ประการ คือ ทาน ๑ ปิยวาจา ๑ อัตถจริยา ๑ สมานัตตตา ๑ มีอธิบายโดยย่อ ดังต่อไปนี้

ทาน แปลตามตัวว่า **การให้** ให้ซึ่งอะไร คนทั่วไปย่อมเข้าใจว่า เมื่อเอ่ยถึงทาน มิใช่อื่นไกลที่ไหน หมายถึงการให้วัตถุสิ่งของภายนอก เช่น ข้าวน้ำ เครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้สอย ทรัพย์สินอย่างอื่น ๆ ฯลฯ ส่วนท่านผู้รู้ซึ่งได้ศึกษาเล่าเรียนมา รู้กว้างออกไปได้อีกว่า ทาน การให้มิได้หมายเฉพาะการให้วัตถุสิ่งของภายนอกต่าง ๆ เท่านั้น หมายถึงการให้วิชาความรู้อันหาโทษมิได้ ทั้งในทางธรรม ทั้งในทางโลก ตลอดลงมาถึงการให้คำชี้แจงแนะนำพร่ำสอนตักเตือนว่ากล่าวในสิ่งที่ดีงามทุกประการ นอกจากนี้ ยังมีอีกประการหนึ่ง ซึ่งแอบตัวอยู่ไม่ค่อยมีใครได้พบเห็น นั่นคือที่เรียกเป็นคำบาลีว่า **อภัยทาน** ซึ่งแปลว่า **การให้อภัย** การให้แต่ละอย่างแต่ละชนิด เรียกได้ว่าเป็นความเอื้อเฟื้อทั้งสิ้น.

ปิยวาจา ได้แก่เจรจาวาจาที่อ่อนหวาน หรือการพูดที่นิ่มนวลควรดื่มไว้ในใจ ฟังระรื่นหู ไม่ขลุขละเข้าไปครูดสีหู ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความระคายเคือง ก่อให้เกิดความเจ็บช้ำน้ำใจ "**แต่ลมปากหวานหูไม่รู้หาย**" เป็นของท่านสุนทรภู่ คำดังกล่าวนี้ ช่างตรงกับปิยวาจาแท้.

อัตถจริยา ได้แก่การประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น เนื้อแท้ของอัตถจริยา อยู่ตรงที่ช่วยทำประโยชน์เพื่อให้ มิใช่ทำประโยชน์เพื่อรับ ความตั้งใจอันบริสุทธิ์เพื่อให้อย่างเดียว ผลตอบแทนใด ๆ มิได้มุ่งหวัง หากจะเกิดผลตอบแทนใด ๆ อันนั้น เป็นเรื่องของผู้ได้รับโดยเฉพาะ ที่เกิดสำนึกในบุญคุณ และเป็นสิ่งที่ห้ามกันมิได้.

สมานัตตตา ได้แก่ความเป็นคนมีตนเสมอไม่ถือตัว คุณธรรมข้อนี้ มีปัญหาอยู่ว่า หมายความเพียงไหน หรืออย่างไร แต่ผู้เขียนจะไม่ชี้แจงรายละเอียดในที่นี้ เพราะโอกาสไม่ให้ แต่จะขอให้หลักไว้ว่า สมานัตตตา มิใช่เรื่องของการไว้ตัว ที่เรียกกันโดยทั่วไปว่า การถือตัว แต่

หมายถึงการวางตัวโดยเหมาะสม เหมาะสมอย่างไร คือ เหมาะสมแก่ฐานะ เหมาะสมแก่บุคคล เหมาะสมแก่เหตุการณ์ เหมาะสมแก่เวลา คนที่วางตัวได้เหมาะสมนั้น เป็นผู้ประกอบด้วยสมานัตตตาอย่างแท้ ไม่ขาดและไม่เกิน ในระหว่างตนกับผู้อื่น

ทาน กับ อัตถจริยา เป็นตัวการแสดงออกซึ่งความเอื้อเฟื้อ ไม่มีปัญหาที่จะต้องสงสัยแต่อย่างไร เพราะเห็นได้ชัดแจ้ง แต่ที่ว่าปิยวาจากับสมานัตตตา เป็นตัวการแสดงออกซึ่งความเอื้อเฟื้อด้วยนั้น ชวนให้สงสัยอยู่ว่า จะเป็นได้อย่างไร ขอชี้แจงเพื่อแก้ความสงสัยในเรื่องนี้ว่า ความเอื้อเฟื้อที่จะมีรูปร่างครบบริบูรณ์ จะต้องมีปิยวาจา กับสมานัตตตาเข้าร่วมด้วย ถ้าหาไม่แล้ว ความเอื้อเฟื้อด้วยการให้ หรือด้วยการทำสิ่งเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น จะบกพร่องทันที ตัวอย่างเช่น จะให้ข้าวให้น้ำแก่ใคร ๆ ก็ตาม ด้วยใช้ถ้อยคำที่หยาบคายว่า "เอ้าแดกเสียซิ" ดังนี้ ผู้ที่รับจะรู้สึกอย่างไรก็คงจะรู้กันได้โดยไม่ต้องอธิบาย ผู้รับคงจะไม่รับ หรือกลืนไม่ลงเป็นแน่ เพราะเหตุที่ได้ยินได้ฟังเช่นนั้น หรือการไว้ตัวจนน่าหมั่นไส้ก็เช่นเดียวกัน มิใช่

แสดงออกซึ่งความเอื้อเฟื้อที่ผู้อื่นจะรับไว้ ด้วยเคารพรัก หรือด้วยน้ำใจที่แช่มชื่นเบิกบาน ดังนั้น คุณธรรม ๒ ประการ คือทั้งปิยวาจา ทั้งสมานัตตตา จึงต้องมีอยู่ด้วยความเอื้อเฟื้อ จึงจะสมบูรณ์แบบ

บทที่ ๔

ความเอื้อเฟื้อคืออะไร มีคำขยายความออกไปอย่างไร ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้ว และกล่าวตามความคิดเห็นของข้าพเจ้า เป็นการกล่าวถึงตัวเหตุ ผลที่ตามตัวเหตุนี้มา ก็คือ "เนื้อนาบุญ"

คำว่าเนื้อนาบุญ ท่านผู้ผูกคำนี้ไว้ เดิมคงจะจับความตามแนวบาลีแสดงบทสังฆคุณที่ว่า "อนุตฺตรํ ปุญฺญกฺเขตฺตํ โลกสฺส" พระอริยสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า แต่ตัดคำว่า อนุตฺตรํ ออกเสียเหลือไว้แต่ ปุญฺญกฺเขตฺตํ บุคคลผู้มีความเอื้อเฟื้อไม่ว่าจะโดยประการหนึ่งประการใด ย่อมเป็นผู้มีน้ำใจงาม มุ่งสิ่งที่เป็นคุณเป็นประโยชน์เป็นความผาสุก แก่ผู้อื่นเป็นสำคัญเป็นผู้ที่ไม่กลัว คือ ไม่กลัวแต่ความลำบากไม่กลัว

แต่ความสิ้นเปลืองของตน มุ่งความสำเร็จผลของผู้อื่นเป็นที่ตั้ง บุคคลประเภทนี้ควรแก่การเคารพรักใคร่ ควรแก่การยกย่องนับถือบูชา ควรแก่การปฏิการะและสักการะโดยแท้จริง เพราะร่างกายและชีวิตหรือเลือดเนื้อของท่านไม่เป็นหมัน ผลิตดอกออกผลให้เป็นที่ชื่นชมนิยมยินดีแก่ผู้อื่น และด้วยอานุภาพแห่งความเอื้อเฟื้อนั้น เป็นแรงจูงให้บุคคลปรารถนาที่จะปฏิการะและสักการะบูชา ด้วยความเต็มใจ และการกระทำเช่นนั้น ในท่านผู้ที่สมบูรณ์ไปด้วยความเอื้อเฟื้อ ย่อมมีผลานิสงส์อย่างน่าชื่นชม คล้ายกับนาที่เป็นดินดี และบุคคลได้ไถแล้ว พืชที่หว่านที่ปลูกลงไป ย่อมมีผลไพบูลย์ ดังนั้น ความเอื้อเฟื้อจึงเป็นเนื้อนาบุญได้เป็นอย่างวิเศษ ข้าพเจ้าขออ้างเอาท่านเจ้าคุณพระเทพคุณาธาร (หลวงพ่อวัดพระพิเรนทร์) เป็นสักขีพยานในข้อนี้ และเชื่อว่าจะไม่มีท่านผู้ใดโต้แย้งได้ เพราะมีความจริงเป็นที่ประจักษ์รู้กันอยู่เห็นกันอยู่โดยทั่วไป



ยาแก้จน (ขนานเล็ก)

โดยพระธรรมปัญญาบดี

บทที่ ๑

มี กับ จน เป็นของคู่กันมาตั้งแต่สร้างโลก เหมือนมืดกับสว่าง หรือ ร้อนกับหนาว ทั้งสองอย่างนี้มีลักษณะตรงกันข้ามทีเดียวเรื่องมีหรือความมั่งมี ข้าพเจ้าจะไม่พูดถึง จะขอพูดถึงแต่เฉพาะเรื่องจนหรือความยากจน พร้อมทั้งวิธีแก้จน วิธีแก้จนนั้น ข้าพเจ้าใช้คำว่า**ยาแก้จน** ก็เพราะว่าความจนเป็นโรคชนิดหนึ่ง ซึ่งอาจเกิดได้แก่คนทุกคน เหมือนโรคภัยไข้เจ็บตามที่รู้กันอยู่นั่นเอง

หากจะลองตั้งคำถามว่า ความจนคืออะไร ? ทุกคนคงตอบได้ เพราะเคยได้พบกับความจนมาด้วยกันทั้งนั้น จะต่างกันก็เพียงมากบ้าง น้อยบ้าง จนตลอดกาลก็มี จนชั่วระยะเวลาหนึ่งก็มี จนชั่วครู่ชั่วยามก็มี ดังที่พูดกันว่า **เศรษฐียังรู้จักขาดไฟ** ซึ่งหมายความว่า เป็นเศรษฐีแท้ ๆ แต่บางคราวก็จนได้เหมือนกัน คือ ไม่มีไม้ขีดจุดไฟได้

ถึงแม้ว่าทุกคนจะตอบได้ว่าจนหรือความจน คืออะไรก็จริง ก็ยังเป็นการสมควรที่จะพูดถึงว่า ความจนคืออะไร ? เพื่อให้ครบตำรา

ความจนนั้น หมายถึงความขัดสน ความไม่มีทรัพย์ ความแพ้ (เล่นหมากรุกจน ได้แก่เล่นหมากรุกแพ้เขา) การหมดทางไป หรือไม่มีทาง ตัวอย่าง เช่น **จนใจ** ไม่มีทางคิด **จนตรอก** ไม่มีทางไป จนแต้มไม่มีทางเดิน จนมุมไม่มีทางหนี เมื่อได้รู้ความหมายของคำว่า **จน หรือ ความจน** พอสมควรดังกล่าวแล้ว จะพึงเห็นได้ว่า อันเรื่องจนเป็นสิ่งไม่ดีแน่ พระพุทธเจ้าตรัสบอกไว้เลยว่า ทาลิทฺทิยํ ทุกฺขํ โลเก **ความจนเป็นทุกข์ในโลก** เพราะให้เกิดความยาก ความขัดข้อง ความลำบากนานาประการ

คราวนี้ มาถึงปัญหาสำคัญของเรื่อง คือความจนนั้นเป็นสิ่งที่แก้ได้หรือแก้ไม่ได้ ขอตอบลัดตัดความไปเลยทีเดียวว่า ความจนเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ไม่ใช่สิ่งที่พ้นวิสัยซึ่งจะแก้ไขไม่ได้ ถ้าเปรียบด้วยโรคภัยไข้เจ็บก็เป็นโรคภัยไข้เจ็บชนิดที่รักษาให้หายได้ จริงอยู่ อันโรคภัยไข้เจ็บนั้นมีอยู่หลายชนิด บางชนิดรักษาก็หาย ไม่รักษาก็หาย บาง

ชนิดรักษาจึงหาย ไม่รักษาตาย บางชนิดถึงรักษาก็ไม่หาย ไม่ต้องพูดถึงว่าไม่รักษา คงต้องตายวันยังค่ำ เพราะเป็นโรคที่ยังไม่มีตัวยาที่จะรักษาให้หายได้ ความจนเปรียบด้วยโรคภัยไข้เจ็บประเภทที่สอง รักษาให้หายได้ ถ้าไม่รักษาจึงจะตาย คือ ตายจากความมั่งมีนั่นเอง เมื่อเป็นโรคที่จะรักษาให้หายได้แล้ว ปัญหาจึงมีต่อไปว่า จะรักษาด้วยวิธีไหน จะกินยาอะไร โรคจนจึงจะหาย ตัวยาที่จะกินพอหาได้อยู่หรือ และหายากหรือหาง่ายอย่างไร ?

บทที่ ๒

การรักษาโรคในสมัยปัจจุบันนี้ มีวิธีรักษาเป็นหลักใหญ่อยู่ ๒ ประการ คือ รักษาด้วยทางยาประการ ๑ รักษาด้วยการผ่าตัดประการ ๑ รักษาโรคคือความจน ขอกำหนดเอาว่ารักษาด้วยทางยา และตัวยาที่จะนำมารักษานั้นขอให้เป็นตัวยาสำเร็จไว้ก่อน สิทธิการะ ท่านว่า ตัวยาสำเร็จแก้ความจนอย่างชะงัดและแก้ได้ทุกกาลสมัยคือ "มีเกินใช้ได้เกินเสีย" ประสิทธิแล.

ตัวยาสำเร็จแก้ความจน ดังกล่าวตามตำรับข้างต้น ข้าพเจ้าเชื่อเหลือเกินว่า ไม่มีผู้ใดโต้แย้งว่าไม่เป็นความจริง หรือไม่ชะงัดจริง ต่างก็คงจะเห็นพ้องต้องกันว่า เป็นจริงแท้แน่นอน เป็นความจริงอย่างไร ต้องอธิบายกันยืดยาวสักหน่อย ดังต่อไปนี้

มี กับ ใช้ เป็นคำหลักในตัวยา ต้องนำมาพูดก่อน กล่าวคือ ในการดำรงชีวิตอยู่ได้ของทุกคนนั้น ผูกพันอยู่กับ **เรื่องมี เรื่องใช้** เกิดปัญหาขึ้นว่า เพราะมีจึงต้องใช้ หรือว่าเพราะใช้จึงต้องมี ในปัญหาข้อนี้ชอบกลอยู่ มีต้องมาก่อนใช้ หากมีไม่มาก่อนใช้ ก็มิรู้ว่าจะใช้อะไรเพราะไม่มีอะไรจะใช้ การไม่มีอะไรจะใช้นั่นเอง คือตัวความจน สิ่งใดหรืออะไรมาบังคับให้ทุกคนต้องมี สิ่งที่บังคับให้ทุกคนต้องมีนั้นมิใช่อื่นไกลที่ไหน คือการที่ต้องใช้นั่นเอง เป็นตัวการบังคับให้ทุกคนต้องขวนขวายเพื่อความมี ดูเหมือนธรรมชาติมันจะรู้ก่อนพวกเรารู้ การใช่นั่นแหละจะบังคับให้คนที่เกิดมาทุกคนต้องมี ในตำราว่าด้วยเริ่มต้นการเกิดของมนุษย์ จึงบอกไว้ว่า แรกเกิดเป็น กลละ คือเหลว ๆ ก่อน ต่อมาเป็น ฆะนะ แค่นแข็งเข้า ต่อมาอีกเป็น มังสเปสิ คือ

ก้อนเนื้อ ต่อมาอีกแตกออกเป็น ปัญจสาขา แปลว่า ห้ากิ่ง คือ มือ ๒ เท้า ๒ ศีรษะ ๑ ธรรมชาติมันบอกใบ้มาแต่ครั้งอยู่ในท้องแม่ว่า เองคลอดเป็นมนุษย์แล้ว เองจะต้องถูกบังคับให้ทำงาน จะมัวลอยนวลนั่งเล่นนอนเล่นอยู่ไม่ได้ ดังนั้น เองจะต้องเอาปัญจสาขาที่สร้างให้ไว้นี้ นำไปทำงานให้เต็มที่ทุก ๆ ส่วน ต้องใช้มือใช้เท้าและใช้สมอง คือสติปัญญา หรือความคิดอ่านในการทำงานให้สมกับที่ข้าสร้างไปให้ ดังนั้น การที่ท่านผู้หลักผู้ใหญ่สั่งสอนลูกหลานในการทำงานว่า ต้องทำแบบตีนถีบ ปากกัด มือคว้า สติปัญญาเข้าประกอบ จึงเป็นการตรงกับที่ธรรมชาติสร้างและสั่งมาทุกประการ หมายความว่า ต้องพากเพียรพยายามบากบั่นขันแข็ง ไม่ย่นย่อท้อถอยหรือเกียจคร้านเสีย และต้องใช้สติปัญญาเข้าประกอบในการทำงานทุกชนิดไป

เมื่อได้พูดถึงการใช้ อาจมีผู้เข้าใจไม่ถนัดว่า มุ่งหมายเอาอะไร ข้าพเจ้าขอให้คำจำกัดความมุ่งหมายไว้เสียเลย การใช้ในที่นี้ข้าพเจ้าหมายถึงการกินอาหารประการหนึ่ง กับการที่ต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งอื่น ๆ ที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิต เช่นเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยยารักษาโรคภัยไข้เจ็บอีกประ–

การหนึ่ง พูดให้สั้นที่สุด หมายถึงการกินกับการใช้ เมื่อพูดถึงการใช้ ว่าหมายเอาการกินการใช้แล้ว เรื่องมีอะไร ? เป็นปัญหาที่ตอบได้ง่าย คือ มีของกินและของใช้นั่นเอง ในโลกมนุษย์ ถ้ามีของกินของใช้สมบูรณ์แล้ว มนุษย์ก็จะพ้นจากความยากจนขัดสน ไม่ต้องอดอยาก ถึงจะยังไม่เป็นเศรษฐีมหาเศรษฐีก็เรียกได้ว่าไม่จน เมื่อไม่จน ความทุกข์ที่เกิดเพราะความจนก็หมดไป

เมื่อมีการกินการใช้ ของกินของใช้ก็ต้องมีเพราะหากของกินของใช้ไม่มี ก็ไม่รู้ว่าจะกินอะไร จะใช้อะไร อันของกินของใช้นั้นเล่า จะให้มันลอยมาถึงปากถึงท้องเอง หรือจะให้มันเลื่อนลอยมาสวมใส่ในร่างกายเอง หรือจะให้มันยกเคลื่อนมาตั้งเป็นบ้านเรือนให้คนอยู่เอง โดยไม่ต้องปลูกต้องสร้าง เป็นเรื่องที่พ้นวิสัยทั้งนั้น มนุษย์จะต้องสร้างสรรค์ปั้นแต่งหรือปลูกสร้างให้มันเกิดขึ้นทั้งสิ้น จริงอยู่ สิ่งต่าง ๆ ทั้งของกินของใช้ บางอย่างธรรมชาติสร้างไว้ มนุษย์ไม่ต้องลงทุนไปสร้างเอง เช่นต้นไม้ หรือผลไม้ในป่า ผักปลาในน้ำ ฯลฯ แต่สิ่งเหล่านี้ หากมนุษย์ไม่รู้จักกินจักใช้ในไม่ช้านักจะหมดสิ้นไป ปรากฏให้เป็นพยานอยู่แล้ว ถึงมนุษย์รู้จักกิน รู้จักใช้ แต่เมื่อมนุษย์มากขึ้น ของกินของ

ใช้ที่ธรรมชาติสร้างไว้ ไม่เพิ่มตามจำนวนของมนุษย์ ก็ต้องร่อยหรอและหมดสิ้นไป ผลที่สุดมนุษย์จะต้องสร้างเอาเอง จึงจะมีกินมีใช้ ตกลงเป็นอันว่าธรรมชาติสู้มนุษย์ไม่ไหวเสียแล้ว

ความไม่มี หมายถึงความจน จะแก้ความจนก็ต้องแก้ความไม่มีให้กลับกลายเป็นมี รู้ละว่าต้องให้มีจึงจะพ้นความจน ข้อนี้ไม่เป็นปัญหา ปัญหาอยู่ที่ว่าทำอย่างไรจึงจะมี ? ข้อนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้พร้อมมูล ซึ่งข้าพเจ้าจะนำมาพูดในภายหลัง ในขณะนี้ จะขอนำคำสอนในทางโลกที่ท่านสอนกันมา เพื่อให้ผู้ฟังได้คติและนำไปคิด ในหนังสือประถม ก. กา แบบเรียนอ่านภาษาไทยของเก่า มี**กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า "ทรัพย์สินมิไกลใครปัญญาไวหาได้บ่นาน แว่นแคว้นแดนดิน มีสิ้นทุกสถานผู้ใดใจคร้านบ่พานพบนา"** ข้อความตอนนี้เป็นคำสอนที่ดีนัก ในการที่นำมาแก้ความไม่มี ให้กลับกลายเป็นมี

ทรัพย์สินมิไกล คำว่าทรัพย์ ตามความหมายเดิมมุ่งเอาโภคทรัพย์ เพราะเป็นสิ่งที่ต้องกินต้องใช้ ครั้นกาลเวลาล่วงมาจึงได้แบ่งแยกทรัพย์ ออกเป็นหลายประเภทซึ่ง

ไม่นำมากล่าวในที่นี้ นอกจากธนทรัพย์ คือ เงิน ทอง เราต้องยอมรับความจริงกันว่า ที่ผืนแผ่นดินนั้นมีสิ่งที่เรียกว่าทรัพย์ หรือสิ่งที่เป็นบ่อเกิดแห่งทรัพย์อยู่ทั่วไป แต่ทรัพย์ดังกล่าวจะตกมาเป็นของคน ก็ต้องอาศัยสติปัญญาของคนนั้นเอง ในการที่จะมองหาทรัพย์ให้พบ แล้วเร่งรีบกระทำให้เกิดผล แผ่นดินที่เราย่ำเหยียบ น้ำที่เรากินเราใช้ ล้วนเป็นทรัพย์และเป็นบ่อเกิดของทรัพย์ ถ้าเรารู้จักแสวงหา และใช้สติปัญญาสอดส่องพินิจพิจารณา ขอแต่เพียงอย่างเดียว คือ อย่าขี้เกียจขี้คร้านเสียเท่านั้น เป็นเห็นทรัพย์ และจะได้ทำให้เกิดทรัพย์ แล้วนำทรัพย์มาเป็นสมบัติของตนต่อไป ดังนั้น ท่านจึงบอกไว้ว่า “**ผู้ใดใจคร้านบ่พานพบนา**” ช่างถูกต้องจริง ๆ

นอกจากถ้อยคำที่ท่านกล่าวไว้ในหนังสือประถม ก. กา แล้ว ยังมีเรื่องที่ท่านกล่าวไว้ในที่อื่นอีก เป็นเรื่องที่ท่านเล่าไว้ในคัมภีร์ว่า มีเศรษฐีใหญ่ผู้หนึ่ง มีเงินและทรัพย์สินอย่างอื่น เช่น ที่ดินและโค เป็นต้น ประมาณ ๘๐ โกฏิ หรือ ๘๐๐ ล้านบาท ท่านเศรษฐีสอนลูกชายคนหนึ่ง

ถึงวิธีก่อร่างสร้างตัวให้เป็นคนมั่งมี และวิธีรักษาทรัพย์สมบัติที่มีอยู่แล้วมิให้หมดสิ้นไป คำสอนของท่านเศรษฐีที่เป็นหลักความ มีอยู่ ๓ ประการ คือ สอนให้ดูความสิ้นของยาหยอดตา ๑ สอนให้ดูความพอกพูนของตัวปลวก ๑ สอนให้ดูการนำเกษรดอกไม้มาทำรังของแมลงผึ้ง ๑

ประการต้น ท่านเศรษฐีสอนให้ดูความหมดเปลืองของยาหยอดตา ยาสำหรับหยอดตา เขาใช้หยอดกันเพียงหยดสองหยด หรืออย่างมากก็สามหยด ดูไม่หมดเปลืองไปเท่าใด นิดหน่อยเท่านั้น แต่เมื่อต้องหยอดทุกวัน ๆ จำนวนหยดย่อมเพิ่มมากขึ้นทุกที น้ำยาในขวดก็เหลือน้อยเข้าทุกวัน ในที่สุดยาหมดขวดจนได้ เขาสอนเพื่อให้นำมาเปรียบเทียบกับความหมดสิ้นของทรัพย์ที่หมดไปทุกวัน เพราะต้องกินต้องใช้ และสอนไม่ให้ประมาทว่าจะไม่หมด โดยถือว่าเงินทองเราถมเถไป จะใช้เท่าใดก็ไม่มีวันหมด ถ้าปล่อยให้หมดสิ้นไปแต่ฝ่ายเดียว โดยไม่หามาคอยเพิ่มเติมแล้วเป็นหมดแน่ จะช้าหรือเร็วเท่านั้น เพราะเข้าในหลักที่ทำคนให้เป็นทุคคตะ ข้อที่ว่า **"ใช้เกินมี"** คนเราลงเดินตามหลักทุคคตะแล้ว ต่อให้เป็นมหาเศรษฐี ก็ต้องกลับ

กลายมาเป็นทุคคตะแน่นอน เพราะการใช้เกินมี เป็นเรื่องผลาญทรัพย์ ทรัพย์เมื่อถูกผลาญทุกวัน ๆ จะทนทานอยู่ได้ตลอดกาลที่ไหน ต่อให้มีเป็นร้อย ๆ ล้าน ก็ทนผลาญไม่ไหว ดังนั้น เขาจึงสอนให้ระมัดระวังในเรื่องการหมดเปลืองของทรัพย์ที่มีอยู่ จะประมาทมิได้

ประการที่ ๒-๓ ท่านเศรษฐีสอนให้พอกพูนทรัพย์โดยยึดหลักว่า เมื่อยังไม่มีทรัพย์ ต้องแสวงหาทรัพย์ให้ได้ เมื่อมีทรัพย์อยู่แล้วต้องทำทรัพย์นั้นให้พอกพูนขึ้น จะแสวงหาได้ทีละเล็กละน้อย หรือจะพอกพูนขึ้นทีละเล็กละน้อยก็ไม่เป็นไร เขาสอนให้ดูตัวอย่างตัวปลวก และจอมปลวกกับทั้งตัวผึ้งและรวงผึ้ง จอมปลวกที่โตใหญ่ ซึ่งเราท่านได้พบเห็นอยู่เสมอนั้น มิใช่ว่าตัวปลวกมันเอาบุ้งกี๋ไปใส่ดินแบกมาทำก็หาไม่ มันใช้ปากคาบดินมาทีละนิด ๆ แล้วมาทำเป็นรังขึ้นได้จนใหญ่โต ถึงรวงผึ้งก็เหมือนกัน ที่เห็นกันว่ารวงผึ้งนี้ใหญ่โต มิใช่ว่าแมลงผึ้งมันเอาตะกร้าไปใส่เกษรดอกไม้นำมาทำรัง ที่แท้มันก็ไปกลิ้งเกลือกเกษรดูดเอาน้ำหวานด้วยตัวของมันเอง แล้ว

นำมาทำรังและทำน้ำหวาน สิ่งที่ได้มาทีละนิด ๆ นั่นเอง รวมกันเข้าทีละน้อย ๆ ในที่สุดก็จะกลายเป็นใหญ่โต การแสวงหาทรัพย์ก็ดี การพอกพูนทรัพย์ก็ดี จะต้องดูตัวปลวกและแมลงผึ้งเป็นแบบอย่าง ไม่ควรประมาทหมิ่นว่า หาได้ทีละน้อย อีกสักเมื่อไรจะมั่งมี หรือเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี **ต้องนึกเสมอว่า มากมาจากน้อย** เศรษฐีสอนลูกเป็นเรื่องที่เป็นคติดีนักของการสร้างความมีเพื่อแก้ความไม่มี จึงควรดูเป็นตัวอย่างไว้

ส่วนคำสอนในทางพระศาสนา พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้โดยตรงในเรื่องการแสวงหาทรัพย์ และการรักษาทรัพย์มีปรากฏในหลายพระสูตร เช่น ทรงสอนไว้ว่า อุฏฺฐาตา วินฺทเต ธนํ คนหมั่นย่อมหาทรัพย์ได้ เป็นตัวอย่าง ตามพระพุทธวจนะนั้น ทรงยกเอาความหมั่น ความขยันเป็นตัวเหตุให้เกิดทรัพย์ นอกจากทรงสอนให้รู้แสวงหา ยังทรงสอนให้รู้จักรักษาทรัพย์ที่แสวงหามาได้ โดยการเก็บรักษาไว้ให้มั่นคง หรือให้ปลอดภัย มีโจรเป็นต้น นอกจากนี้ยังทรงสอนให้รู้จักการใช้จ่ายทรัพย์

จริงอยู่ โภคทรัพย์เป็นสิ่งที่ต้องใช้จ่ายเพื่อกินเพื่อใช้ แต่ก็ต้องระมัดระวังอย่าใช้จ่ายให้เข้าแบบ "**ใช้เกินมี**" ต้องใช้จ่ายให้เข้ากับแบบ "**มีเกินใช้**" เป็นกิจประจำตัว มาลองกระทำตามที่ท่านสอนกันมา และที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ดูสักที จะแก้ความไม่มีให้เป็นความมีได้จริงหรือไม่ ตำรายาว่าอย่างนี้แต่อย่าเพิ่งเชื่อ ต้องเอาไปต้มกิน ตำเป็นผงกินจึงจะรู้แน่ว่าแก้จนได้หรือไม่ ต้องทดลองจึงจะรู้แน่นอน ข้าพเจ้าผู้เขียนเกรงอยู่ว่า เมื่อได้ลองเอาไปต้มตำกินแล้วความจนจะหาย กลายเป็นความมีขึ้นมาทั่วกัน จะไม่มีความจนหรือคนจนให้เราดูเราเห็น เหมือนอย่างทุกวันนี้เท่านั้น ข้าพเจ้ายังเชื่อมั่นอยู่ว่า ความจนเป็นสิ่งที่แก้ได้ และแก้ได้ไม่ยากนัก ถ้าทุกคนต่างตั้งใจที่จะแก้ คนที่ไม่ยากจนก็เพราะเหตุที่เขาพากเพียรแก้จน ส่วนคนที่จน ก็เพราะไม่พากเพียร แก้จนมีแต่ซ้ำเติม ให้ความจนทับ ถมเป็นทวีคุณอยู่เรื่อย ๆ จะพ้นจากความจนได้อย่างไร จึงต้องตกเป็นขี้ข้าของความจนอยู่ตลอดทั้งชาติ เมื่อชาตินี้แก้จนไม่ตกข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าชาติหน้าจะแก้จนให้ตกได้หรือไม่ สงสัยจริง ๆ

ก่อนจบเรื่องยาแก้จน ข้าพเจ้าถือโอกาสกล่าวความอีกสักเล็กน้อย ข้าพเจ้าได้ยินได้ฟังอยู่เนือง ๆ ในเรื่องไม่มีทุนทำการ เพราะเรื่องการทำงานต้องลงทุนทำการทั้งนั้น เช่น การทำนาทำไร่ ก็ต้องมีทุนทำการ คือ ค่ากิน ค่าจ้างแรงงาน ค่าอุปกรณ์ทำงาน เช่น จอบเสียมเป็นต้น ค่าพืชพันธุ์ที่ต้องนำมาปลูก ฯลฯ เมื่อทุนไม่มีก็ต้องกู้ยืมเขามาลงทุน ต้องเสียดอกเบี้ยแพง ๆ บางรายต้องเสียดอกเบี้ยไม่ใช่แพงเฉย ๆ แต่ต้องเสียดอกเบี้ยชนิดที่เรียกว่าแพงหูฉี่ทีเดียว ครั้นทำได้เจ้าหนี้เอาคืนเกือบหมดแต่ต้นมือ เมื่อถึงกลางมือ และปลายมือ ก็ต้องกู้ยืมใหม่ เพราะไม่มีทุนทำการของตัวเอง จึงต้องกู้ยืมเขามา แล้วจะแก้จนได้อย่างไร ข้าพเจ้าเห็นด้วยในเรื่องต้องมีทุนทำการ หากไม่มีทุน ก็ทำการงานไม่ได้ แต่ข้าพเจ้ามีความเห็นว่า ทุนทำการต่าง ๆ ตามที่พูดอ้างกันนั้น เป็นทุนทำการภายนอก เมื่ออ้างถึงทุนทำการ มักจะอ้างถึงทุนภายนอก แต่ทุนประจำตัวของทุกคนที่มีอยู่ เหตุใดจึงไม่อ้างถึง และยังมองข้ามทุนประจำตัว ซึ่งข้าพเจ้าขอเรียกว่า ทุนภายใน หรือทุนในกันหมด

ข้าพเจ้ามีความเห็นเป็นส่วนตัวอยู่ว่า ทุนภายนอกหรือทุนนอกไม่สำคัญยิ่งกว่าทุนภายใน หรือทุนใน ทุนในคืออะไร ทุนในนั้น ข้าพเจ้าพูดออกชื่อมาแล้วข้างต้น คือ ปัญจสาขานั่นเอง อันได้แก่มือ ๒ เท้า ๒ ศีรษะ ๑ ซึ่งหมายถึงสมองหรือสติปัญญา ทุน ๕ ประการนี้ เป็นทุนสำคัญ เรามีทุนนี้ด้วยกันทุกคน ต้องพากเพียรพยายามใช้ทุนนี้ให้มาก ทุนนอกจะเกิดมีมาเอง ไม่ต้องร่ำร้องคร่ำครวญว่า ทุนไม่มี ๆ ที่แท้ทุนของตัวมีอยู่ครบ แต่ไม่ยอมใช้ทุนนั้นต่างหากไปแสวงหาแต่ทุนภายนอกฝ่ายเดียว ต้องนับว่าเป็นความหลงผิดอย่างฉกรรจ์ ลองมาพร้อมใจกันทำงานแลกเงินดูสักที จะเป็นอย่างไร ข้าพเจ้าเชื่อเหลือเกินว่า เมื่อตั้งใจทำงานแลกเงินแล้ว เงินทองก็จะไหลมาเทมา ไม่ต้องร้องหาทุนนอกอย่างที่เคยเรียกหา ขอให้พวกเราพากันใช้ทุนในให้มากเป็นพอ กับทั้งต้องยึดมั่นในหลักที่ว่า "เอางานแลกเงิน ๆ" สูตรเอางานแลกเงินนี้ เป็นสูตรวิเศษนักใช้ได้ทั้งวัดทั้งบ้าน

บทที่ ๓

เนื้อถ้อยกระทงความตามที่ ข้าพเจ้าพูดมาข้างต้นนั้น สรุปรวมได้ว่า เป็นยาแก้จนตามหัวข้อเรื่องของหนังสือเล่มนี้ ความจนเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ หากเปรียบความจนเหมือนโรคชนิดหนึ่ง ก็เป็นโรคชนิดที่มีตัวยาสำหรับรักษาให้หายได้แน่นอน ตัวยามีทั้งตัวยาสำเร็จรูป มีทั้งตัวยาที่ต้องเก็บนำมาประกอบเข้าเป็นขนาน ตัวยาสำเร็จรูปได้ให้ไว้ว่า "มีเกินใช้ ได้เกินเสีย" ส่วนตัวยาที่ต้องเก็บนำมาประกอบเป็นขนานนั้น มีหลายสิ่งหลายอย่าง คือนำเอามาจากหนังสือประถม ก. กา ของเก่า นำเอามาจากหลักความที่เศรษฐีสอนลูก นำเอามาจาก คำสอนของพระพุทธเจ้า ดังที่พูดมาแล้วข้างต้น มารวมกันเข้าเป็นยาขนานเล็ก ต้มกินได้ ตำกินได้ จะใช้อาบ ใช้ทา เห็นท่าไม่สำเร็จ จะแก้จนให้ชะงัดเห็นจะไม่ได้ อนึ่ง การทำกิจการต่าง ๆ ต้องลงทุนในการทำ ดังนั้นจึงต้องมีทุนสำหรับประกอบการงาน อันเรื่องทุนนั้นมีทั้งทุนนอกทุนใน เมื่อพูดกันเรื่องทุน มักพูดมุ่งเอาทุนนอกกันเสียหมด ลืมนึกถึงทุนใน หรือนึกไม่ถึงในเรื่องทุนใน ความจริงทุนใน

สำคัญไม่น้อยกว่าทุนนอก หากจะพูดกันอย่างตรงไปตรงมาโดยไม่ต้องเกรงใจ ก็ต้องพูดว่า ทุนในสำคัญกว่าทุนนอก เพราะทุนในเป็นทุนที่เอางานแลกเงิน เมื่อลงทุนไปแล้วมักได้ผลแน่นอนกว่า

ข้อความตามที่ข้าพเจ้าพูดมาทั้งหมดนี้ อาจเป็นคุณประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติตาม จะมากน้อยเพียงใดสุดแต่การปฏิบัติตามจะมั่นคงแข็งแรงหรืออ่อนแอคลอนแคลน ที่จะไม่เกิดคุณประโยชน์เลยนั้น ข้าพเจ้าเห็นว่าเป็นไปไม่ได้ ความจนไม่ใช่พ่อแม่ของเรา ไม่ใช่ญาติวงศ์พงษ์พันธุ์ของเรา ไม่ใช่มิตรสหายของเรา ดูไม่จำเป็นที่เราจะต้องคอยเหนี่ยวรั้ง หรือประคับประคองเอาไว้ มันเกาะกินและทำลายเราเหมือนดังโรคภัยไข้เจ็บ จึงเป็นการสมควรที่ที่ทุกคนจะกำจัดทำลาย ขับไสไล่ส่งให้พ้นไปจากตัวเรา มันจะไปอยู่ได้ที่ไหนก็ช่างหัวมันเถิด ไม่จำต้องไปอาลัยตายอยากกับมัน พวกเราจะได้พอลืมหน้าอ้าปากได้บ้างมั่งมีกับเขาบ้าง ถึงจะยังไม่ถึงขั้นเศรษฐีมหาเศรษฐีก็ไม่เป็นไร มีพอกินพอใช้เป็นอย่างต่ำก็ดีแล้ว ขอทุกคนอย่าได้

สมัครใจทับถมตัวเองให้จมอยู่ในปลักคือความจน ต้องเพียรพยายามยกตนขึ้นจากปลักคือความจนให้จงได้ ความจนเป็นสิ่งที่แก้ได้ ทั้งมียาแก้จนไว้ให้ด้วย ข้าพเจ้าขอจบเรื่องยาแก้จนด้วยคำปิดท้ายว่า:–

"จนทั้งนอก จนทั้งในไม่ได้การ
เร่งคิดอ่านแก้จนให้พ้นตัว"

ศุภมัสดุ

วิทยุธรรมเทศนา

พระเทพเวที* วัดสามพระยา

แสดง ณ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๔๙๔

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

สนฺตุฏฺฐี ปรมํ ธนนฺติ.

บัดนี้ จักวิสัชนาพระธรรมเทศนา ในบรมทรัพย์ ฉลองศรัทธา พอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของสาธุชน พุทธบริษัท พอสมควรแก่เวลา ดำเนินความตามพระพุทธภาษิตที่ได้ยกเป็นอุเทศ แห่ง พระธรรมเทศนากัณฑ์นี้ว่า "สนฺตุฏฺฐี ปรมํ ธนํ" แปลว่า ความสันโดษเป็นบรมทรัพย์ คือทรัพย์อย่างยอด ดังนี้ มีอรรถาธิบายความสืบต่อไป

อันวัตถุที่สมมตินามกันว่าทรัพย์ เป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็ปรารถนา แม้แต่เด็ก ๆ ยังไม่รู้เดียงสาว่าจะใช้ทรัพย์นั้นอย่างไร ก็ยังต้องการอยากได้ ที่เป็นเช่นนี้ เพราะเหตุว่า ทรัพย์เป็นเครื่องทำใจให้พองโต ทำใจให้ครึกครื้น ทำใจ

---

* ปัจจุบันคือ พระธรรมปัญญาบดี

ให้ชื่นบาน ประกอบทั้งเป็นตัวยาแก้ความยากจนค่นแค้นได้อย่างฉมัง

ในทางโลก กำหนดทรัพย์ไว้หลายประเภท หลายชนิดฉันใด ในทางธรรมท่านก็กำหนดทรัพย์ไว้หลายประเภทหลายชนิดฉันนั้น จะขอแสดงเฉพาะ ในทางธรรมเท่านั้น ในทางพุทธศาสนา ในที่บางแห่ง พระพุทธเจ้าทรงยกหมวดธรรมบางหมวดขึ้นแสดงว่าเป็น "**อริยทรัพย์**" เพราะเป็นทรัพย์ที่ดีจริง ๆ เป็นทรัพย์สมบัติที่ติดตัวได้จริงเป็นทรัพย์สมบัติยั่งยืนถาวร ในที่บางแห่ง ทรงยกข้อธรรมบางข้อขึ้นแสดงว่าเป็น "**บรมทรัพย์**" เพราะเป็นทรัพย์ที่ยิ่งกว่าทรัพย์สินอย่างอื่นใดในโลก

ก็ข้อธรรมอะไรเล่า ที่พระพุทธองค์ ทรงยกขึ้นแสดงว่าเป็นบรมทรัพย์ ข้อธรรมที่เป็นบรมทรัพย์นั้นมิใช่อื่นไกล ที่แท้ก็คือความสันโดษนั่นเอง ความสันโดษนี้นอกจากจะเป็นบรมทรัพย์แล้ว พระพุทธองค์ยังทรงแสดงไว้เป็นส่วนคุณลักษณะต่าง ๆ กันในที่หลายสถาน คือทรงแสดงว่าเป็นธรรมทำที่พึ่งก็มี ดังปรากฏในนาถกรณธรรม คือธรรมกระทำที่พึ่ง ทรงแสดงว่าเป็นอุดมมงคลก็มี ดัง

ปรากฏในมงคลสูตรว่า ความสันโดษเป็นอุดมมงคล คือเหตุที่จะนำความเจริญชั้นสูงสุดมาให้

คำว่า "**สันโดษ**" ที่ใช้เป็นสามัญในพากย์ไทยนั้น แผลงมาจากคำบาลีว่า "สนฺโตโส" หรือ "สนฺตุฏฺฐิ" คำว่า "สนฺตุฏฺฐิ" นี้ ท่านพระโบราณาจารย์ได้นิยามคำนี้ไว้หลายนัยด้วยกัน คือว่า "สกํ ตุฏฺฐิ" ยินดีหรือพอใจด้วยสิ่งของของตนบ้าง ว่า "สนฺตํ ตุฏฺฐิ" ยินดีหรือพอใจด้วยสิ่งของที่ตนมีอยู่บ้าง ว่า "สมํ ตุฏฺฐิ" ซึ่งท่านแก้ว่ายินดีหรือพอใจโดยอาการสม่ำเสมอ คือไม่ยินดียินร้ายบ้าง แต่คำว่า "สมํ ตุฏฺฐิ" นี้ ถ้าจะแปลให้กินความกว้างและอนุรูปแก่ ๒ คำข้างต้นแล้ว จะแปลว่า ยินดีหรือพอใจโดยเหมาะสมก็ได้

ก็สิ่งของอะไรเล่าชื่อว่าสิ่งของของตน สิ่งที่ต้องกินต้องใช้ ชื่อว่าเป็นสิ่งของของตน โดยอธิบายว่า ของกินและของใช้เป็นสิ่งจำเป็นที่สุดของมนุษยชาติ เพราะว่าเมื่อขาดของเหล่านี้แล้ว ความสุขแห่งชีวิต ความสะดวกแห่งชีวิต ย่อมจะมีไม่ได้ ในที่สุดการดำรงอยู่แห่งชีวิตก็จะทรงอยู่ไม่ได้ เพราะไม่มีปัจจัยที่จะหล่อเลี้ยง สิ่งที่

จำเป็นเหล่านี้ ในทางพระศาสนาเรียกว่าปัจจัย ๔ คือ อาหาร ๑ เครื่องนุ่งห่ม ๑ ที่อยู่อาศัย ๑ ยารักษาโรคภัยไข้เจ็บ ๑ ล้วนเป็นของจำเป็นโดยธรรมชาติ แต่ปัจจัย ๔ นั้นจะเกิดเองหาได้ไม่ ต้องอาศัยการสร้างการกระทำของมวลมนุษย์ จึงจะบังเกิดเป็นผล อำนวยความผาสุกแก่ประชาชนตามต้องการ เมื่อมีความจริงปรากฏอยู่เช่นนี้ทุกยุคทุกสมัยเป็นลำดับมา สมเด็จพระบรมศาสดาจึงตรัสสอนสัตว์โลกให้แสวงหาของกินของใช้ที่จำเป็นเป็นเบื้องต้นก่อน มิได้ทรงสั่งสอน **ให้เบื่อหน่ายหรือระอาด้วยอำนาจความเกียจคร้าน** ในการแสวงหาปัจจัย ๔ แม้ในทางพระวินัยก็ทรงสั่งสอนให้พระภิกษุ หมั่นแสวงหาปัจจัยเครื่องเลี้ยงชีวิต ๔ ประการนั้นจนกว่าจะสิ้นชีวิต ดังปรากฏในอนุศาสน์ที่ตรัสให้เป็นหน้าที่ของพระอุปัชฌายะ จะต้องบอกแก่ภิกษุใหม่ว่า "ตตฺถ เต ยาวชีวํ อุสฺสาโห กรณีโย" เธอพึงกระทำความอุตสาหะบากบั่น ในการแสวงหาปัจจัย ๔ นั้นจนกว่าจะสิ้นชีวิต ดังนี้ เพราะฉะนั้น ผู้ใดเกียจคร้านไม่ประกอบกิจตามหน้าที่ เช่นเป็นคฤหัสถ์ก็ไม่พอใจทำกิจการที่ต้องทำเป็นต้นว่า กสิกรรม พาณิชยกรรม อุตสาห-

กรรม หรือการอาชีพอย่างอื่นใด อันเป็นแนวทางจะให้ได้มาซึ่งปัจจัยเครื่องเลี้ยงชีพตามที่สามารถ ผู้นั้นไม่ชื่อว่า "สกํ ตุฏฺฐิ" หรือสันโดษ หากเขาผู้นั้นจะอ้างตนว่าเป็นคนสันโดษ หรือตั้งอยู่ในสันโดษ ก็พึงสันนิษฐานได้ว่าไม่ใช่สันโดษ ทางพุทธศาสนา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าไม่ใช่สันโดษแท้ เป็นสันโดษปลอมเรียกว่าสันโดษปฏิรูป เป็นสันโดษที่อ้างขึ้นเพื่อความเกียจคร้าน เมื่อบุคคลไม่พอใจในการแสวงหาของกินของใช้ ด้วยการประกอบกิจการต่าง ๆ เช่นนั้นแล้ว ผลที่เกิดตามหลังมาก็คือไม่มีกินไม่มีใช้แม้แต่เพียงยังอัตภาพให้ดำรงอยู่ได้ก็ยังยาก ไม่ต้องกล่าวถึงความร่ำรวยเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี ลักษณาการเช่นนี้เรียกกันเป็นคำสามัญว่า ยากจนค่นแค้น อันมีมูลมาจากความ "**มีไม่พอ**" โดยตนเองเป็นผู้ก่อให้มีขึ้นแก่ชีวิตเพราะชีวิตเป็นของสุดรักสุดถนอมของมนุษย์ โดยธรรมชาติและตามปกติ เมื่ออันตรายแห่งชีวิตปรากฏขึ้น แม้ตนเองเป็นผู้ก่ออันตรายให้แก่ชีวิตก็ตาม บุคคลย่อมแสวงหาทางออกเพื่อนำชีวิตให้รอดจากอันตราย แม้ชั่วขณะหนึ่งพักหนึ่งฉะนั้น เมื่อไม่พอใจในการที่จะนำชีวิตออกไปในทางที่ชอบ

แล้ว ก็ยังมีเหลืออยู่อีกทางเดียว คือนำออกไปในทางที่ผิด ความทุจริตในทางกาย วาจา จิต จึงปรากฏขึ้นตามมา ความขาดปัจจัยแห่งชีวิตเป็น มูลเหตุจนถึงให้ประพฤติทุจริตได้ เพราะอาศัยความไม่สันโดษ ตามนัยดังกล่าวมาแล้วเช่นนี้ ความยินดีหรือพอใจในสิ่งของของตน จึงชื่อว่าเป็นธรรมช่วยป้องกันความ ทุจริต ที่เกิดเพราะขาดปัจจัยแห่งชีวิตเสียได้ เป็นคุณธรรมควรปรารถนาเป็นประการต้น

สิ่งใดเป็นปัจจัยแห่งชีวิต ถ้าสิ่งนั้นยังไม่มี ทำให้มีขึ้น พอได้อาศัยเป็นไป เป็นหน้าที่ของ "สกํ ตุฏฺฐิ" พอใจในสิ่งของของตน แต่ความจำเป็นของบุคคลย่อมทวีขึ้นได้ตามกาลเทศะ หรือตามเหตุการณ์ที่ผันแปรไปตามวิสัยของโลก จะให้คงที่อยู่ตลอดกาลหาได้ไม่ อันนี้เป็นมูลฐานที่จะทำให้มนุษย์ต้องขยายการแสวงหาสิ่งจำเป็นแห่งชีวิตให้ยิ่งขึ้นอีก ตามความจำเป็นของสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งมีมาโดยธรรมดาโลก เมื่อเป็นเช่นนี้ "สนฺตุฏฺฐิ" จึงเป็นธรรมจำปรารถนาอีกประเภทหนึ่ง

ก็สิ่งอะไรเล่าชื่อว่าสิ่งของที่ตนมีอยู่ สิ่งของที่ตนแสวงหามาได้มากน้อยเท่าใด จะเป็นปัจจัย ๔ ก็ตาม หรือทรัพย์สินอย่างอื่นก็ตาม ชื่อว่าสิ่งของที่ตนมีอยู่ ความยินดีหรือพอใจด้วยสิ่งของที่ตนแสวงหามาได้เช่นนั้น เรียกว่า "สนฺตุฏฺฐิ" โดยอธิบายว่า ความพอใจในสิ่งที่ตนมี ความยินดีในสิ่งที่ตนได้ เป็นเรื่องที่มวลมนุษย์ควรปรารถนา เพราะว่าปัจจัยแห่งชีวิตของแต่ละบุคคลก็ดี ของแต่ละหมู่ละพวกก็ดี โดยที่สุดแม้ของแต่ละประเทศ เมื่อกำหนดตามลักษณะและคุณภาพ ย่อมได้เป็นประเภทใหญ่ ๓ ประการ คือ หยาบ ๑ ปานกลาง ๑ ละเอียดหรือประณีต ๑ ของที่ดีกว่าย่อมชักจูงใจบุคคลให้ทะยานอยากได้ขึ้นโดยลำดับ เป็นเหตุให้ละทิ้งสิ่งที่เป็นของตนซึ่งต่ำกว่าเสีย แล้วไปเอาของผู้อื่นมาแทน อันลักษณาการเช่นนี้ เป็นเครื่องนำความเป็น **ไท** ในของของตนให้หมดสิ้นไป และนำตนให้ตกไปเป็น **ทาส** ในสิ่งของของผู้อื่น ความปรารถนาอันไม่มีจุดจบ เหมือนไฟไม่พอด้วยเชื้อ ใช่จะนำโทษทุกข์ภัยพิบัติมาให้แก่ตนเท่านั้นก็หามิได้ ยังพลอยนำโทษทุกข์ภัยมาให้แก่ผู้อื่น ถึงส่วนรวมอีกส่วนหนึ่งด้วย จึงเป็นเรื่องไม่ควรปรารถนา สิ่งของทั้งหลายในโลก

นี้ ที่ปรากฏว่าเป็นของละเอียดของประณีตนั้น ย่อมสืบเนื่องมาจากของปานกลางก่อน สิ่งของปานกลางเล่า ก็สืบเนื่องมาจากสิ่งของที่หยาบก่อน ความดัดแปลงแก้ไขเท่านั้น ย่อมทำให้สิ่งของผิดแผกแตกต่างกันไปตามระยะกาลเวลา เพราะเหตุนั้น สิ่งของของตนที่หยาบ อาจแก้ไขให้เลื่อนชั้นขึ้นเป็นปานกลางได้ สิ่งของปานกลางอาจแก้ไขให้เลื่อนชั้นขึ้นเป็นละเอียดประณีตได้ ปัจจัยแห่งชีวิตของตนถ้าเป็นของหยาบ เมื่อแก้ไขให้เป็นของปานกลางและประณีตยังไม่ได้ ท่านก็สอนให้พอใจในปัจจัยแห่งชีวิตเช่นนั้นอยู่ก่อน ไม่ต้องเดือดร้อนวุ่นวายไปเอาของผู้อื่นมาเป็นของตน บุคคลผู้แลเห็นสิ่งของของตนทรามไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อไม่มีสติเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งใจให้ยะพอ ย่อมก่อความทุจริตนานาประการ เช่นฉ้อราษฎร์บังหลวง กดขี่ข่มเหงเอาโดยพลการ ความเดือดร้อนระทมทุกข์ก็แผ่สร้านไป ความไม่พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ความไม่ยินดีในสิ่งที่ตนได้ ย่อมเป็นปัจจัยแห่งทุจริตดังกล่าวมาเป็นตัวอย่างฉะนี้ ส่วนความพอใจในสิ่งที่ตนมี ความยินดีในสิ่งที่ตนได้ ย่อมมีลักษณะตรงกันข้ามกับที่กล่าวมา แสวงหาปัจจัยแห่งชีวิตด้วยความบากบั่น

พยายามมาแล้ว เห็นปัจจัยที่ตนได้มาเป็นของเลิศของประเสริฐ เห็นสิ่งของของผู้อื่นเป็นของต่ำกว่า ไม่ปรารถนาแตะต้องแม้ด้วยใจที่อยากจะได้มาเป็นของตน ทำนองว่าของใครไม่เอาแต่ของเรายอมให้บ้าง ในเมื่อถึงคราวควรให้ ครั้นได้ปัจจัยแห่งชีวิตมาแล้ว รู้จักกิน รู้จักใช้ ไม่เบียดกรอหรือฟูมฟายเกินไป ประกอบทั้งรู้รักษาให้มั่นคงดำรงอยู่ และหาอุบายวิธีทำให้มากขึ้นโดยลำดับ คล้ายกับจอมปลวกและรวงผึ้งซึ่งแม้จะโตใหญ่สักเท่าใด ก็คงเป็นจอมปลวกและรวงผึ้งอยู่นั่นเอง ไม่เป็นอื่นฉะนั้น ปัจจัยแห่งชีวิตก็ดี ธนทรัพย์และโภคทรัพย์ก็ดี ที่มีอยู่หรือได้มา แม้จะมากน้อยสักเท่าใด เมื่อบุคคลพอใจอยู่ในสิ่งเหล่านั้น ซึ่งเป็นของของตนแล้ว ก็คงได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความสันโดษประเภท "สนฺตํ ตุฏฺฐิ" สันโดษประเภทนี้มีหน้าที่สกัดกั้นความละโมบอยากได้ ของผู้อื่นมาเป็นของตน จึงเป็นคุณธรรมที่บุคคลควรปรารถนาเป็นประการที่ ๒

ความยินดีด้วยสิ่งของของตน เป็นต้นเหตุให้บุคคลแสวงหาปัจจัยที่จำเป็นแห่งชีวิต ความยินดีด้วยสิ่งของที่ตนมีอยู่ เป็นทางปิดหรือสกัดกั้นความทะยานอยากเอาสิ่ง

ของของผู้อื่นมาเป็นของตน ก็สิ่งของที่ตนได้ซึ่งกลายเป็นของที่ตนมี ความมีนั่นเองย่อมจะจูงให้อยากมีต่อ ๆ ขึ้นไปอีก เหมือนกันกับ "ลาภจูงโลภ" ความอยากมีในทางที่ชอบธรรม เป็นสิ่งที่ท่านมิได้ห้ามไว้ทั้งในทางโลกและทางธรรม แต่ความยากมีไม่ใช่จะจูงใจให้เกิดความมั่งมีเสมอไป บางครั้งบางคราวก็นำไปสู่ความไม่มั่งมี กล่าวคือความยากจนได้เหมือนกัน เมื่อมีทางทั้งได้ทั้งเสียเช่นนี้ระคนปนกันอยู่ จำต้องหาทางแก้ไข โดยรักษาทางได้ไว้กำจัดทางเสียออกไป สิ่งที่จะแก้ไขในทางนี้ไม่มีอะไรดีเท่าสันโดษประเภท "สมํ ตุฏฺฐิ" ความยินดีหรือพอใจโดยเหมาะสม

ความยินดี หรือความพอใจโดยเหมาะสมนั้นอย่างไร ? ความมีความจนเป็นของคู่มากับโลก ความมีเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการ ส่วนความจนเป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนา เพราะความจนเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ได้ในข้อธรรมว่า "ทาลิทฺทิยํ ทุกฺขํ โลเก" ความจนเป็นทุกข์ในโลก ความมีไม่พอ เรียกว่าจน แม้ความพอไม่มี ก็เรียกได้ว่าจนเหมือนกัน เพราะบุคคลยังรู้สึกตนว่าจนอยู่

เรื่องความจน เป็นปัญหาที่ทางโลกแก้กันเรื่อยมาตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์จนบัดนี้ และได้กลายมาเป็นลัทธิชนิดหนึ่งในทางโลก ดังที่ชาวโลกทราบกันอยู่โดยทั่วไป การเอาความไม่มีเข้าแก้ความจน เป็นคติของการทำลาย ไม่ใช่คติของพระศาสนา คติในทางพระศาสนาให้เอาความมีแก้ความจน ซึ่งเป็นคติของการสร้าง**ความมีให้พอ ความพอไม่มี** พระพุทธองค์มิได้ตรัสสรรเสริญเลย อันนี้เป็นคติในทางพระศาสนาดังกล่าวแล้ว พระพุทธเจ้าเมื่อตรัสสอนเรื่องสันโดษแก่ชาวโลก ชื่อว่าได้ประทานโอสถขนานพิเศษ แก้ความจนของชาวโลกทั้งในเรื่อง **ความมีไม่พอ** ทั้งในเรื่อง **ความพอไม่มี** แต่ประชาชนชาวโลกจะรับประทานยาวิเศษขนานนั้นหรือหาไม่ เป็นเรื่องเกี่ยวกับประชาชนชาวโลกโดยเฉพาะ หาได้เกี่ยวกับคำสอนไม่ เพราะพระพุทธองค์เป็นแต่ผู้ตรัสบอกเท่านั้น

ความมีเป็นเครื่องแก้ความจน ดังแสดงมาแล้ว และทางแห่งความมีนั้นคืออย่างไร ก็แสดงมาแล้วเช่นเดียวกัน แต่ความมีอาจกลายเป็นความไม่มีไปก็ได้ หากบุคคลมิได้ตั้งอยู่ในความสันโดษอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งเรียก

ว่า "สมํ ตุฏฺฐิ" ดังกล่าวมาแล้ว อนึ่ง ท่านแสดงสันโดษไว้อีก ๓ ประเภท ซึ่งอนุโลมเข้าได้กับ "สมํ ตุฏฺฐิ" คือ ยถาลาภสันโดษ ๑ ยถาพลสันโดษ ๑ ยถาสารุปปสันโดษ ๑ ในสันโดษ ๓ ประเภทนี้ มีอธิบายดังต่อไปนี้

ยถาลาภสันโดษ แปลว่า ความพอใจตามที่ควรได้ ก็สิ่งทั้งหลายในโลกสันนิวาสนี้ ที่มนุษย์ปรารถนาอยากได้ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ประเภทที่หนึ่ง เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะได้ อีกประเภทหนึ่ง เป็นสิ่งที่ควรจะได้ ความพอใจในสิ่งที่ควรจะได้ จัดเป็นยถาลาภสันโดษ แต่สิ่งที่ควรได้นั้น จำต้องพิเคราะห์อีกเหมือนกันว่า เป็นการเกินกำลังหรือพอดีแก่กำลังที่จะดำเนินไป การกระทำสิ่งที่เกินกำลังของ-ตน โบราณท่านเรียกว่าหักแรง มีแต่จะนำมาซึ่งความชั่วเสียหายแทนความดีงาม มีแต่จะนำมาซึ่งความล่มจมแทนความมั่งมีร่ำรวย เพราะเหตุนี้ ยถาพลสันโดษ ความพอใจตามกำลัง จึงเป็นข้อที่ควรปรารถนาในลำดับต่อมา ความพอใจที่ถูกจำกัดไว้เพื่อความเหมาะสม ด้วยสิ่งที่ควรได้และด้วยกำลังดังกล่าวแล้วนั้น ยังไม่พอ ต้องต่อให้ถึงความสมควรอีกข้อหนึ่ง เพราะว่าบรรดาสิ่งทั้งหลายที่เป็น

ของสมควรได้ ทั้งกำลังที่จะบันดาลให้สำเร็จก็เพียงพออยู่ไม่ขาดตกบกพร่อง แต่ถ้าสิ่งเหล่านั้นไม่สมควรไม่ชอบตามระบอบโลกระบอบธรรม ต้องยับยั้งชั่งตรองให้รอบคอบถี่ถ้วน จะเอาเพียงตนได้ **ไม่นึกถึงผู้อื่นจะต้องเสียหายเพราะการได้ของตนบ้าง** ย่อมเป็นการไม่สมควร ท่านโบราณแต่ปางก่อนจึงสอนเป็นคติไว้ว่า **ให้นึกถึงอกเขาอกเรา** เพราะถ้านึกถึงแต่อกเราอกเดียวแล้ว ไม่นึกถึงอกเขาบ้าง บางทีอกเราจะต้องแตกตาย ไม่ยั่งยืนถาวร ธนทรัพย์ก็ดี โภคทรัพย์ก็ดี ซึ่งเป็นทรัพย์สินที่เกิดและมีประจำอยู่ในโลกนี้ เป็นสิ่งที่ผลัดเปลี่ยนกันได้ในเรื่องถือกรรมสิทธิ์ เมื่อผู้ใดผู้หนึ่งมีมากที่สุดเสียแต่คนเดียวแล้วผู้อื่นก็พลอยมีน้อยไปตามส่วน เพราะเหตุนี้ **สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงตรัสสั่งสอนให้คนบำเพ็ญเมตตากรุณาด้วยการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่สงเคราะห์ อนุเคราะห์ผู้ไม่มีด้วยน้ำใจอันงาม เพื่อรักษาปกติสุขของโลกให้อยู่ในระดับที่สมควร** ส่วนคนที่ไม่มีก็ทรงสอนให้สร้างความมี ให้เกิดขึ้นด้วยความพยายามดังกล่าวแล้ว ความพอใจเอาแต่ได้โดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสมหรือสมควร เป็นการก่อทุกข์ภัยพิบัติ

ให้ชุมนุมชน **แม้ตนจะมีความชื่นบานอยู่บ้างเพราะเหตุที่ได้มา ก็เพียงชั่วขณะชั่วสมัยเท่านั้น ไม่นานนักก็จักเกิดวิปปฏิสารความร้อนแก่ตนเอง เพราะเหตุนี้ท่านจึงสอนให้มียถาสารุปปสันโดษ ความพอใจตามสมควร**

สันโดษทั้ง ๓ ประการดังกล่าวมานี้ เป็นธรรมเครื่องประกอบบุคคลให้ดำรงตนอยู่ในทางที่ชอบ ห่างจากความชั่วเสียหายใด ๆ ทั้งสิ้น

ความยินดีด้วยสิ่งของของตน ความยินดีด้วยสิ่งของที่ตนมีอยู่ ความยินดีโดยเหมาะสม ด้วยคำนึงถึงสิ่งที่ควรได้ ตามกำลังที่ควรจัดควรทำ และตามที่เป็นการสมควร พระพุทธองค์ทรงแสดงว่าเป็นบรมทรัพย์ คือ เป็นยอดของทรัพย์ทั้งมวล เพราะทรัพย์ภายนอกแก้ได้แต่เพียงความจนของกาย แก้ความจนของใจไม่ได้ ทรัพย์ภายนอกให้ได้แน่นอนแต่ความสุขของกาย จะให้ความสุขแน่นอนถึงความสุขของใจหาได้ไม่ **ทรัพย์ภายนอกมีวิบัติคือมีแล้วกลับไม่มีได้** ส่วนสันโดษเป็นทรัพย์ด้วย เป็นเหตุให้เกิดทรัพย์ด้วย แก้ความจนของกายได้ แก้ความจน

ของใจได้ เป็นทรัพย์เฉพาะตน ไม่วิบัติเพราะเหตุต่าง ๆ มีโจรภัย อัคคีภัย เป็นต้น

เพราะเหตุนี้ สมเด็จพระทศพลจึงได้ตรัสประทานพระธรรมเทศนา แต่พระเจ้าปเสนทิโกศลว่า "สนฺตุฏฺฐี ปรมํ ธนํ" ความสันโดษเป็นบรมทรัพย์ คือ ทรัพย์อย่างยอด ฉะนี้ ฯ

วิทยุธรรมเทศนา

ปัญญากถา

พระธรรมปัญญาบดี วัดสามพระยา

แสดง ณ วันอาทิตย์ที่ ๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๘

(ภาคเช้า)

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโตติ.

บัดนี้ จักวิสัชนาพระธรรมเทศนา ในปัญญากถา แสดงถึงเรื่องปัญญา ฉลองศรัทธาประดับปัญญาบารมี เพิ่มพูนกุศลบุญราศีส่วนธรรมสวนมัย สำเร็จด้วยการสดับพระธรรมเทศนา ของท่านสาธุชนพุทธบริษัท พอสมควรแก่เวลา ดำเนินความตามพระพุทธภาษิตที่ได้ยกขึ้นตั้งไว้ ณ เบื้องต้นว่า "ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต" แปลว่าปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก ดังนี้ ข้อความแห่งพุทธภาษิตนั้น มีคำอธิบายดังจะได้แสดงสืบต่อไป

คำว่า **ปัญญา** เป็นภาษาบาลี ประกอบเป็นคำพูดด้วยพยัญชนะ ๒ ตัวคือ ป (อ่านว่าปะ) ตัวหนึ่ง กับ ญา อีกตัวหนึ่งประกอบกันเข้าตามหลักภาษาบาลี อ่านว่า ปัญญา ป แปลได้ ๔ อย่าง คือ แปลว่า **ทั่ว** แปลว่า **ข้างหน้า** แปลว่า **ก่อน** แปลว่า **ออก** ญา แปลว่า รู้ เพราะฉะนั้น คำว่า ปัญญา ท่านจึงแปลกันมาว่า รู้ทั่วก็มี รู้ข้างหน้าก็มี รู้ก่อนก็มี รู้ออกก็มี

รู้ทั่วนั้น หมายถึงรู้ทั่ว ๆ ไปในทางเจริญ ประการหนึ่ง (อายโกศล) ในทางเสื่อมประการหนึ่ง (อปายโกศล ในทางทั้งเจริญทั้งเสื่อมประการหนึ่ง (อุปายโกศล) รู้ในทางเจริญ เพื่อทำตนให้ก้าวเข้าสู่ หรือเกาะให้มั่น รู้ในทางเสื่อม เพื่อกันตนให้ห่างไกล หรือเพื่อแก้ไขให้คืนดี รู้ทั้งในทางเจริญและทางเสื่อม เพื่อเทียบได้เทียบเสีย ทั้งนี้ เพราะท่านตั้งข้อกำหนดไว้ว่า โลกหรือสัตวโลกจะทรงตัวอยู่ได้ด้วยหลัก ๒ ประการ คือ **ทานะ** การให้หรือการจ่ายประการหนึ่ง **คหณะ** การรับประการหนึ่ง หมายความว่า การให้กับการรับเป็นเครื่องค้ำจุนโลก หรือ สัตวโลกให้ดำรง

อยู่ได้ จะเป็นเรื่องให้เพื่อรับ หรือว่าจะเป็นเรื่องรับเพื่อให้ก็ได้ทั้งสิ้น แม้เรื่องรับกับเรื่องให้จะเป็นหลักค้ำจุนโลกหรือสัตวโลกก็จริง แต่ถ้าปล่อยให้เป็นไปตามใจของสัตว-โลกแล้ว มักไม่ปลดจากทุกข์โทษภัยพิบัติ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะการให้หรือการรับนั้น อาจดำเนินไปในทางชอบหรือมิชอบก็ได้ อาจดำเนินไปในทางถูกหรือผิดก็ได้ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งมวล ล้วนสอนให้บุคคลเว้นชั่วประพฤติชอบ ประกอบตนไว้ในทางกุศล เป็นข้อต้นขั้นต่ำ เมื่อการให้การรับตามระดับโลก อาจมีได้ทั้งชอบทั้งมิชอบ อาจมีได้ทั้งถูกทั้งผิด เช่นกล่าวแล้ว ปัญญาเท่านั้น ที่จะทำให้บุคคลเว้นชั่วประพฤติชอบ หรือที่จะทำบุคคลให้ตั้งอยู่ในทางที่ถูกพ้นจากทางที่ผิด การรู้ทั้งในทางเจริญและทางเสื่อม เพื่อเที่ยบได้เทียบเสียนั้น เป็นหลักสำคัญมาก ทั้งเป็นเรื่องยากอีกโสดหนึ่ง เพราะต้องใช้ความพินิจอย่างรอบคอบ เพื่อให้เกิดความถ่องแท้ **เสียเพื่อได้ ดีกว่าได้เพื่อเสีย** หรือว่า **ได้เพื่อเสีย ดีกว่าเสียเพื่อได้** เมื่อมีปัญญาชั้นถ่องแท้แล้ว ย่อมจะวินิจฉัยได้เองว่า อย่างไหนชอบหรือมิชอบกว่ากัน อย่าง

ไหนถูกหรือผิดกว่ากัน ตามที่แสดงมานี้ แสดงพอเป็นหลักความในเรื่องปัญญาที่แปลว่า รู้ทั่ว

ในส่วนปัญญาที่แปลว่า รู้ข้างหน้าก็ดี รู้ก่อนก็ดี จะขอแสดงรวมกัน เพราะลักษณะรู้ทั้งสองประการนี้ หมายถึงรู้เป็นส่วนอนาคต จะต่างกันเพียงแต่ว่า อนาคตอันใกล้หรืออนาคตอันไกลเท่านั้น รู้ข้างหน้า หมายถึงรู้อนาคตอันไกล รู้ก่อน หมายถึงรู้อนาคตอันใกล้ อดีต อนาคต ปัจจุบัน ล้วนเป็นเรื่องของกาลเวลาก็จริง แต่มีบทบาทสำคัญยิ่งเกี่ยวกับชีวิต หรือความเป็นไปของสัตวโลก เพราะอดีต เป็นครูของปัจจุบัน ปัจจุบันเป็นฐานของอนาคต สัตวโลกจำต้องมีอดีต อนาคต ปัจจุบัน **สัตว์โลกไม่มี อดีต อนาคต ปัจจุบัน ก็จำต้องพ้นจากฐานแห่งความเป็นปุถุชน เลื่อนฐานะขึ้นเป็นพระอริยบุคคลสืบต่อไป** กล่าวเฉพาะในเรื่องอนาคต ซึ่งเป็นหลักความในที่นี้ มีปัญหาอยู่ว่า รู้อนาคตนั้น **ตามหลักสามัญ รู้อนาคตอันใกล้ดีกว่ารู้อนาคตอันไกลหรือว่ารู้อนาคตอันไกลดีกว่ารู้อนาคตอันใกล้ ในปัญหากรรม**ข้อนี้จะชี้ให้เห็นเป็นข้อเบ็ดเสร็จเด็ดขาดลงไปทางใดทางหนึ่ง

เห็นเป็นเรื่องไม่สมบูรณ์ทั้งสิ้น เพราะอนาคตเป็นเรื่องยังไม่ได้ไม่ถึง หรือยังไม่มีไม่เป็น อาจตั้งเป็นปัญหาต่อไปว่า เมื่ออนาคตเป็นเรื่องยังไม่ได้ไม่ถึง หรือยังไม่มีไม่เป็น การรู้อนาคตจะรู้ได้อย่างไรกัน เพราะสิ่งใดที่ยังไม่ได้ไม่ถึง สิ่งนั้นจะเรียกว่าได้อยู่ ถึงอยู่หาได้ไม่ หรือสิ่งใดที่ยังไม่มีไม่เป็น สิ่งนั้นจะเรียกว่ามีอยู่ เป็นอยู่ มิได้ เช่นเดียวกัน ในปัญหากรรมต่อข้อนี้ มีคำแก้ว่า แม้อนาคตจะเป็นเรื่องยังไม่ได้ไม่ถึง หรือ ยังไม่มีไม่เป็นก็จริง แต่การรู้อนาคต ก็ยังรู้ได้อยู่ ที่เป็นเช่นนี้ เพราะการรู้อนาคตมิได้หมายถึงการรู้เมื่อได้อยู่ถึงอยู่ หรือเมื่อมีอยู่เป็นอยู่ หากหมายถึงการรู้เมื่อยังไม่ได้ไม่ถึง หรือยังไม่มีไม่เป็น แต่เรื่องนั้น ๆ ตนอาจได้อาจถึง หรืออาจมี อาจเป็น โดยอาศัยความรู้อดีต หรือปัจจุบัน หรือในอนาคตด้วยกันเป็นเครื่องคาดหมาย หรืออาศัยเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นเครื่องอนุมานว่า จะต้องได้ต้องถึง หรือ จะต้องมีต้องเป็น การรู้อนาคตไม่ว่าใกล้หรือไกล ล้วนอำนวยประโยชน์ให้แก่ผู้รู้ทุกประการ เพราะว่า เมื่อพิจารณาเห็นอนาคตมืดมัวไม่

แจ่มใส หรือจะก่อให้เกิดโทษทุกข์ภัยพิบัติ สมควรหลบจะได้หลบ สมควรหลีกจะได้หลีก อย่าให้มาถูกต้องพ้องพาน หากพิจารณาเห็นว่า **จะหลบก็ไม่ได้ จะหลีกก็ไม่พ้น ถูกบังคับให้ต้องเผชิญหน้า จะได้เตรียมตัวเตรียมใจเพื่อผจญหรือเตรียมการผ่อนปรนแก้ไข ปฏิบัติการไปด้วยมีสติสัมปชัญญะ** หากพิจารณาเห็นอนาคตกระจ่างแจ้งแจ่มใส หรือล้วนแต่จะก่อให้เกิดประโยชน์และความสุข จะได้เร่งรีบดำเนินเข้าสู่หลักอันนั้นด้วยความมั่นใจ และหนักแน่นมั่นคง

เรื่องอนาคตต้องยอมรับกันว่า เป็นเรื่องของการคาดหมาย แต่เป็นการคาดหมายโดยมีหลัก มิใช่คาดหมายโดยเลื่อนลอย การรู้อนาคตอันไกล ดีกว่ารู้อนาคตอันไกล หรือว่าการรู้อนาคตอันไกลดีกว่าการรู้อนาคตอันใกล้นั้น จะตัดสินเอาว่าใครดีกว่าใครมิได้เลย เพราะการรู้อนาคตทั้งไกลทั้งใกล้ ล้วนเป็นสิ่งที่ดีและมีค่าไม่แตกต่างกัน เปรียบเหมือนทองคำที่นายช่างทองนำมาทำเป็นรูปพรรณ ให้มีน้ำหนักเท่ากัน แม้จะแตกต่างกันในเรื่องรูปลักษณะ เช่นเป็น

สายสร้อยคอบ้าง สายสร้อยข้อมือบ้าง เป็นต้น ทองรูปพรรณดังกล่าวนั้น จะว่าสิ่งไหนดีกว่ากัน ว่าไม่ได้ทั้งสิ้น เพราะทั้งความดี, ทั้งค่าราคาของ, เนื้อทองหาแตกต่างกันไม่ ฉันใด ก็ฉันนั้น ตามที่แสดงมานี้ แสดงพอเป็นหลักความในเรื่องปัญญา ที่แปลว่ารู้ข้างหน้า รู้ก่อน

อีกประการหนึ่ง ปัญญาที่แปลว่า รู้ออก หมายความว่า รู้ได้ไม่ติดขัด รู้ทะลุปรุโปร่ง รู้ได้ตามเป็นจริงเสมอไป ไม่ว่าสิ่งนั้นจะมีความจริงอยู่แค่ไหน เพียงใด รู้ตามได้จนหมดจนสิ้น อันคุณชาติที่ได้นามว่าปัญญานั้น อันท่านผู้รู้จำแนกไว้ ๒ ลักษณะ คือ รู้จำ ซึ่งท่านใช้คำบาลีว่า สัญชานนะ รู้แจ้ง ท่านใช้คำบาลีว่า วิชานนะการถ่ายเทความรู้ ความชำนาญจากผู้หนึ่งไปยังอีกผู้หนึ่ง ก็เพื่อวัตถุประสงค์ในทางรู้จำและในทางรู้แจ้งนั่นเอง **ความรู้จำกับความรู้แจ้งนั้นแตกต่างกัน** รับรู้มาอย่างใด เท่าใด ทรงจำไว้ได้ เก็บงำไว้ได้เท่านั้น ไม่แตกกาบแตกกอ ไม่ต่อคิดต่ออ่าน อันนี้เป็นลักษณะของความรู้จำ รับรู้มาอย่างใด เท่าใด ทรงจำไว้ได้ เก็บงำไว้ได้เท่านั้นเหมือน

กัน **แต่มิได้หยุดยั้งอยู่เพียงนั้น แตกกาบแตกกอออกไป ต่อคิดต่ออ่าน มีความแตกฉานเปรื่องปราชญ์ อันนี้เป็น ลักษณะของความรู้แจ้ง ตามที่รู้กันทั่วๆ ไปในเรื่องพหูสูต อันหมายถึงความลงแก่เรียน** มักโน้มเอียงไปในลักษณะแห่งความรู้จำเป็นข้อใหญ่ เพราะเมื่อปรารภถึงความเป็นพหูสูตก็มักจะชี้เอาว่า ได้แก่การได้ยินได้ฟังมาก ผู้ที่เป็นพหูสูต ก็คือผู้ที่ได้ยินได้ฟังมาก ขยายความกันเพียงเท่านั้น จึงเป็นเรื่องชวนให้หยุดลงเพียงความรู้จำ แต่ตามหลักฐานอันปรากฏในนาถกรณธรรมสูตร พระพุทธองค์ทรงอธิบายขยายความในเรื่องพาหุสัจจะ หรือพหูสูตไว้ทั้ง ๒ ลักษณะ คือทั้งความรู้จำและความรู้แจ้ง เพราะทรงแสดงไว้ว่า ผู้ที่เป็นพหูสูตนั้น คือผู้ที่ได้ยินได้ฟังมาก แล้วทรงชี้ความหมายของคำว่าได้ยินได้ฟังมากนั้น ว่าหมายถึงการทรงจำไว้ได้ เก็บงำไว้ได้ ซึ่งสิ่งที่ตนได้ยินได้ฟังมานั้น มิใช่หมายความว่า เมื่อได้ยินได้ฟังมากแล้ว เป็นพหูสูตทั้งนั้น ถึงจะได้ยินได้ฟังมาเพียงใด หากเข้าแบบตุ่มน้ำก้นทะลุ ตักน้ำใส่ไม่มีวันเต็มแล้ว ไม่นับว่าเป็นพหูสูต ก็การทรงจำไว้ได้ หรือการเก็บงำไว้ได้นั้น หมาย

เอาลักษณะเช่นใด ข้อนี้ พระพุทธองค์ทรงอธิบายไว้ชัดแจ้งยิ่งนัก คือหมายถึงการคล่องปาก ตามเพ่งด้วยใจ ศัพท์ว่า **มนสานุเปกฺขิตา โดยมากท่านแปลว่า ขึ้นใจ** ความเห็นทะลุปรุโปร่งอย่างแจ้งชัด ดังนี้ การคล่องปากเป็นเรื่องความรู้จำโดยแท้ **การตามเพ่งด้วยใจ เป็นเรื่องก้าวออกจากความรู้จำ เพื่อเข้าถึงความรู้แจ้ง** ส่วนการมีความเห็นทะลุปรุโปร่งอย่างแจ้งชัด เป็นเรื่องความรู้แจ้งโดยเฉพาะ ความรู้แจ้งแทงตลอดนั้น นำผลพลอยได้มาให้อีก ๒ ประการ คือ เมื่อจะสั่งสอน ก็สั่งสอนได้ถูกต้องไม่ผิดพลาด กับทั้งสามารถลงมือปฏิบัติงานได้ด้วยตนเองให้เห็นเป็นแบบฉบับ พหูสูตนับเป็นคุณธรรมหรือคุณสมบัติที่สำคัญยิ่งและเป็นความจำเป็นอย่างแท้จริง **ในยุคที่ทุกสิ่งทุกอย่างต้องก้าวเข้าหาหลักวิชาทั้งสิ้น มิฉะนั้นจะหาได้ไม่พอกินพอใช้** ต้นทุนหายกำไรหลุด การหาได้ไม่พอกินพอใช้ หรือต้นทุนหายกำไรหลุดนั้น ก็เนื่องมาจากขาดหลักคือพหูสูตนั่นเอง อันหลักพหูสูตนั้น หากจะลองประมวลกล่าวให้เป็นสำนวนง่าย ๆ อย่างไทย ๆ แล้ว เห็นไม่พ้นจากองค์ ๔ ประการ คือ **ฟังรู้ ดูออก บอกถูก ทำเป็น**

ความรู้ออก นอกจากจะทำบุคคลผู้รู้ให้ออกเสียได้จากความโง่เขลาเบาปัญญาแล้ว ยังสามารถที่จะเป็นบันได**ให้ต่อไต่ขึ้นไปได้จนถึงความออกจากทุกข์เป็นที่สุด** นับเป็นคุณอย่างอุดมกว่าความรู้ทั่ว ความรู้ข้างหน้า ความรู้ก่อนเห็นปานฉะนี้

ปัญญา เป็นคุณธรรมดีวิเศษหลายสถาน สถานหนึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงถึงคุณวิเศษไว้ว่า เป็นแสงสว่างในโลก และท่านผู้รู้ให้อธิบายไว้ว่า ไม่มีแสงสว่างอื่นสู้ได้ไม่ว่าจะเป็นแสงไฟหรือแสงดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ เพราะแสงไฟหรือแสงดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ อาจถูกจำกัดให้อยู่ในขอบเขตใดขอบเขตหนึ่งโดยเฉพาะก็ได้ ไม่สามารถส่องแสงได้ทั่วไป และอีกประการหนึ่ง แสงสว่างนั้น ๆ ส่องให้เห็นเฉพาะแต่สิ่งที่เป็นรูปธรรมเท่านั้น ไม่สามารถที่จะส่องให้เห็นนามธรรมได้ ส่วนแสงสว่างแห่งปัญญา ไม่มีสิ่งใดที่สามารถจำกัดเขตได้ ส่องแสงทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นพื้นดินพื้นน้ำหรือพื้นอากาศ ส่องให้เห็นทั้งโลกนี้โลกอื่น ในประการสุดท้าย ส่องให้เห็นได้ทั้งรูปธรรมนามธรรมที่เป็น

ส่วนภายใน ความรู้แจ้งแทงตลอดเกิดมีได้เพราะอาศัยแสงสว่างแห่งปัญญาโดยแท้ จึงสมตามกระแสพระพุทธฎีกาที่ยกเป็นหัวข้อเทศนากัณฑ์นี้ว่า **ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต** ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก มีอรรถาธิบายดังพรรณนามาด้วยประการฉะนี้ ฯ

เราไม่ชอบความทุกข์ สัตว์ทั้งหลายก็เช่นกัน ฉะนั้น ควรละการเบียดเบียนซึ่งกันและกันอย่า ถือว่าการได้เปรียบจากผู้อื่นเป็นความฉลาด

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ
อัพพะยา ปัชฌา โหนตุ
อะนีฆา โหนตุ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

สัตว์ทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียน เป็นผู้ไม่มีทุกข์ จงเป็นผู้มีสุขรักษาตนเถิด.

อานาปานสติภาวนามัย

ของ

พระธรรมรังสีวิสุทธิธรรมาจารย์ (หลวงพ่อลี)

วัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการ

หนังสือเล่มนี้อาตมาเรียบเรียงขึ้น เพื่อเป็นหลักปฏิบัติในทางสมาธิภาวนา ตามที่ได้สังเกตปฏิบัติมา ที่จะให้ผลดีและสะดวกไม่ค่อยจะมีความหลงมาเจือปน ทั้งเป็นทางที่สั้นที่สบาย มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือ **อานา-ปานสติภาวนา** ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญจนบรรลุเป็นผลดีมาแล้ว ในฉบับนี้ได้จัดออกเป็น ๒ ตอน ตอนที่ ๒ นั้นให้ประโยชน์ในทางกายและทางใจ ส่วนตอนที่ ๑ มุ่งในทางจิตใจมากกว่า แต่ส่วนจิตใจที่จะเป็นไปได้โดยเรียบร้อย ก็ต้องอาศัยร่างกายอยู่บ้าง ฉะนั้นเห็นว่าแบบที่ ๒ นั้นจะได้รับประ-โยชน์จากร่างกาย จึงได้เขียนลงไว้เป็นหลักสูตร ขอท่านพุทธบริษัทอย่าได้สงสัยลังเลไปเอาอย่างโน้น อย่างนี้

ให้ยุ่งไป ขอให้ตั้งใจจริง ๆ จับเอาลมหายใจเหล่านี้จนให้ถึงที่สุดแห่งลม ต่อจากนั้นก็จะเข้าสู่วิปัสสนาญาณ ก็จะล่วงเข้าถึงนามธรรมคือจิตเมื่อถึงที่สุด พุทธก็เกิดนั้น และจะเป็นผู้เข้าถึงคุณธรรมที่แน่นอน คือปล่อยลมตามสภาพแห่งลม ปล่อยจิตตามสภาพแห่งจิต ผลประ โยชน์ ในการ ปฏิบัติก็จะเป็น ที่สมหวัง ของท่าน ทีเดียวโดยไม่ต้องสงสัย จริงอยู่ธรรมดาจิตใจของคนเรา ถ้าไม่ดัดแปลงแก้ไขแล้ว ย่อมตกไปในอารมณ์ที่ทุกข์ที่ชั่วฉะนั้นผู้หวังความสุขให้แก่ตนที่มีหลักแหล่ง ก็ควรจะต้องหาธรรมมะมาฝึกตน คนเราถ้าไม่มีธรรมมะในใจ ไม่มีสมาธเป็นที่อยู่แล้ว ก็เท่ากับคนที่ไม่มีบ้านอยู่ ฉะนั้นธรรมดาคนที่ไม่มีบ้านอยู่ย่อมได้รับ ความทุกข์ ตลอดกาลแดด ลม ฝน และละอองธุลีต่าง ๆ ย่อมเปรอะเปื้อนบุคคลชนิดนั้น เพราะไม่มีเครื่องกันบังบัง คนที่ฝึกหัดสมาธิก็เท่ากับสร้างบ้านให้ตนอยู่ ขณิกสมาธิ ก็เท่ากับบ้านที่มีหลังคามุงด้วยจาก อุปจารสมาธิ ก็เท่ากับ

บ้านที่มุงด้วยกระเบื้อง อัปปนาสมาธิ เท่ากับตึก เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าท่านมีทรัพย์ท่านก็จะเก็บไว้ได้อย่างปลอดภัย ทรัพย์เหล่านั้นก็มิได้บังคับใจท่านให้ไปนอนเฝ้านั่งเฝ้าทนทุกข์ต่าง ๆ เหมือนคนมีทรัพย์ที่ไม่มีบ้านเก็บต้องไปนอนตากแดดตากฝนเฝ้าอยู่กลางแจ้ง ฉะนั้น ถึงกระนั้น ทรัพย์เหล่านั้นก็ยังไม่ได้รับความปลอดภัยแน่นหนา ในด้านพระศาสนาก็ฉันใด ใจไม่มีสมาธิ ไปแสวงหาความดีแต่ทางอื่น ปล่อยจิตใจให้เที่ยวไปในสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ แม้จะเป็นอารมณ์ที่ดีก็ตาม ก็ยังไม่เชื่อว่าเป็นผู้ปลอดภัยอยู่นั่นเอง เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์มาก เช่น ทอง เพ็ชรนิลจินดาต่าง ๆ เมื่อน้อมนำมาประดับร่างกายแล้วเที่ยวเร่ร่อนไป ในสถานที่ต่าง ๆ ย่อมไม่ปลอดภัย อาจจะถึงแก่ความตายด้วยทรัพย์ของตนเองนั้นก็ได้ นี้ฉันใด จิตใจของพุทธบริษัท เมื่อไม่ได้อบรมในทางภาวนา เพื่อสร้างความสงบขึ้นในตนแล้ว แม้ความดีที่ตนทำได้ก็เสื่อมง่าย เพราะยังไม่ได้

เก็บเข้าฝั่งอยู่ในดวงจิตดวงใจของตนจริง ๆ ถ้าใคร ฝึกหัด ปฏิบัติอบรม จิตใจของ ตนให้ ได้รับ ความ สงบ ระงับ ก็เท่ากับเก็บทรัพย์ของตนเข้า ไว้ใน ตู้ ในหีบฉะนั้น เหตุนั้น คนเราโดยมากทำดีจึงไม่ได้รับผลดี เพราะปล่อยใจของตัวให้เป็นไปด้วยอำนาจแห่งอารมณ์ต่าง ๆ อารมณ์เหล่านั้นย่อมเป็นข้าศึกศัตรู บางครั้งอาจที่จะทำให้ความดีที่มีอยู่แล้วเสื่อมไปก็ได้ เปรียบเหมือนดอกไม้ที่กำลังบาน ถ้ามีลมและแมลงต่าง ๆ มารบกวนเข้าแล้ว อาจจะไม่มีโอกาสเกิดลูกเกิดผลขึ้นได้ ดอกไม้นั้นได้แก่มรรคจิต (จิตสงบ) ส่วนผลไม้ นั้นได้แก่ผลจิต (ความสุข) เมื่อมีมรรคจิต ผลจิตประจำใจของตัวอยู่อย่างนี้ ก็มีโอกาสจะได้รับความดี ซึ่งพุทธบริษัททั้งหลายปรารถนาอยู่ คือสารธรรม ความดีอย่างอื่นนั้นก็เปรียบเหมือน ยอดไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ ต้นไม้ ถ้าเราไม่ได้อบรมในทางจิตใจเราก็จะได้รับความดีเสมอส่วนภายนอกเท่านั้น หากภายในจิตเป็นของบริสุทธิ์ดี ภายนอกก็ย่อมดีไปตามกัน

หมดเช่นมือเราสะอาด เมื่อเราจับสิ่งใด ของเหล่านั้นก็ไม่เลอะ แต่ถ้ามือเราสกปรก แม้จะไปจับผ้าที่สะอาด ผ้านั้นก็พลอยให้เสียไป ด้วยอำนาจแห่งความเปื้อนเปรอะของมือฉะนั้น เมื่อจิตเศร้าหมองเสียอย่างเดียว มันเศร้าหมองไปหมดทั้งสิ้น แม้ทำความดี ความดีนั้นก็ยังเศร้าหมองอยู่ เพราะอำนาจสูงสุดในโลกที่จะดี จะชั่ว จะสุข จะทุกข์ ทั้งมวล มันสำเร็จอยู่ที่จิตใจอันเดียวเท่านั้น จิตใจนี้เท่ากับพระเจ้าองค์หนึ่ง ทุกข์ สุข ดีชั่ว ล้วนสำเร็จมาจากดวงจิตทั้งสิ้น ควรจะสมมุติเรียกได้ว่าพระเจ้าสร้างโลกได้องค์หนึ่งเหมือนกัน เพราะโลกจะตั้งอยู่ได้ด้วยสันติสุข ก็ด้วยอำนาจแห่งจิตใจนี้เอง โลก ที่จะอันตรธานสูญไปก็ด้วยอำนาจจิตใจนี้เอง ฉะนั้นจึงควรที่จะอบรมส่วนสำคัญของโลกทั่ว ๆ ไป คือจิตให้เป็นสมาธิเพื่อให้เป็นหลักทรัพย์ไว้ในใจ คือ สมาธิ อันเป็นเครื่องสะสมไว้ซึ่งธาตุต่าง ๆ ที่เรียกว่า กุศลธาตุ คือความดีเมื่อธาตุทั้งหลายเหล่านี้ ได้ผสมกันถูกส่วนดี

แล้ว ก็จะเป็นกำลังของท่าน เพื่อเป็นเครื่องทำลายซึ่งข้าศึกศัตรูต่าง ๆ กล่าวคือ กิเลส และบาปธรรมทั้งปวง ท่านมีปัญญาที่ได้ศึกษาไว้แล้ว ฉลาดรอบรู้ในทางโลกและทางธรรม ในทางดีและทางชั่ว ปัญญาของท่านเหล่านั้นก็เท่ากับดินระเบิด แต่ท่านมิได้อัดเข้าไปในลูกกระสุนคือสมาธิจิต ดินระเบิดของท่านนั้นเก็บไว้นานมันจะชื้น และชื้นราไปถ้าท่านเผลอ ไฟร่วงใส่ คือ ราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำแล้วขณะใด มันก็จะไหม้ดินระเบิดของท่าน แล้วมันก็จะลามมาถึงตัวท่านนั่นเอง ฉะนั้นให้รีบอัดเข้าไว้ในลูกกระสุนหรือลูกระเบิดนั้นเสีย ถึงคราวข้าศึกศัตรูมารุกรานเข้าเมื่อไร ก็จะวางหรือยิงซึ่งระเบิดเหล่านั้น เพื่อสังหารศัตรู คือ ความชั่ว ได้ในทันที

ผู้ฝึกหัดสมาธิย่อมได้ที่พึ่งของตน สมาธิเปรียบเหมือนป้อมหรือหลุมเพลาะ ปัญญาเปรียบเหมือนอาวุธ ทำสมาธิเปรียบเหมือนอัดดินเข้าในกระสุน หรือฝังตัว

อยู่ในป้อม ฉะนั้นสมาธินี้เป็นสิ่งสำคัญและมีคุณานิสงส์มากทีเดียว ศีลอันเป็นเบื้องต้นแห่งมรรคก็ไม่ค่อยจะยากเท่าไรนัก ปัญญาอันเป็นเบื้องปลายแห่งมรรคก็ไม่ค่อยจะยากเท่าไรนัก ส่วนสมาธิอันเป็นท่ามกลางแห่งมรรคต้องพยายามหน่อย เพราะเป็นการบังคับปรับปรุงกันในด้านจิตใจ จริงอยู่การทำสมาธินั้น เปรียบเหมือนปักเสาสะพานกลางแม่น้ำ ย่อมเป็นสิ่งลำบาก แต่เมื่อปักลงได้แล้วย่อมเป็นประโยชน์แก่ศีลและปัญญา ศีลนั้นเหมือนปักเสาสะพานในฝั่งนี้ ปัญญาเหมือนปักเสาสะพานข้างฝั่งโน้น แต่ถ้าเสากลาง "**สมาธิ**" ท่านไม่ปักแล้ว ท่านจะทอดสะพานข้ามแม่น้ำ คือ โอฆะสงสารไปได้อย่างไร

พุทธบริษัททั้ง ๔ ผู้จะเข้าถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์โดยถูกต้องแล้ว มีหนทางช่องเดียวเท่านั้น คือ ภาวนา เมื่อภาวนาจนจิตสงบเป็นสมาธิได้แล้ว ย่อมเกิดปัญญา ปัญญาในที่นี้ไม่ใช่ปัญญาธรรมดา ปัญญา

เกิดขึ้นเฉพาะในการทำจิต เช่น ปุพเพนิวาสานุสติญาณ จูตูปปาตญาณ, อาสวขยญาณ, ญาณทั้ง ๓ นี้ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติในทางจิตใจเรียกว่า ญาณจักษุ คือตา **ใจ** ส่วนพุทธบริษัทเหล่าใด ที่ยังศึกษาวิชาอยู่ในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ระคนกันอยู่ ก็เท่ากับศึกษาวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหกฉะนั้น ยังไม่สามารถที่จะรู้แจ้งเห็นจริงได้ดังพระพุทธเจ้าที่ไปเรียนวิชาอยู่กับพวกครู ทั้งหก ก็ไม่สามารถจะตรัสรู้ธรรมได้ พระองค์จึงหวลมาระลึกในทางจิตใจ ได้ดำเนินปฏิบัติไปด้วยลำพังพระองค์เองด้วยการตั้งสติกำหนดอานาปาน์ เบื้องเบื้องต้นจนได้บรรลุถึงที่สุด พุทธบริษัททั้งหลายเมื่อยังแสวงหาวิชาอยู่ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เท่ากับศึกษาวิชาอยู่กับพวกครูทั้งหกฉะนั้น ตราบใดมาตั้งใจระลึกถึงลมหายใจของตนซึ่งมีปรากฏอยู่ทุกรูปทุกนาม จนกว่าจิตสงบลงเป็นสมาธินั้นแลจะมีโอกาส ได้พบของจริง คือ

พุทธะ คนบางพวกยังเข้าใจไปต่าง ๆ อยู่เช่น เข้าใจว่า สมาธิไม่ต้องทำ ๆ ปัญญาเลยทีเดียว เรียกว่าปัญญาวิมุติ การเข้าใจเช่นนี้ไม่ถูกความจริง ปัญญาวิมุติกับเจโตวิมุติ สองประการนี้ย่อมมีสมาธิเป็นรากฐานจึงจะเป็นไปได้ ต่างกันแต่จะมากหรือน้อยเท่านั้นคือ ลักษณะของปัญญาวิมุติ นั้น ครั้งแรกต้องมีการไตร่ตรอง พินิจพิจารณาเรื่องราวเหตุการณ์ต่าง ๆ เสียก่อนจิตจึงค่อยสงบเมื่อจิตสงบแล้วเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง จนรู้แจ้งเห็นจริงในสัจจธรรมทั้ง ๔ นี้เป็นลักษณะของปัญญาวิมุติ ส่วนเจโตวิมุตตินั้นไม่ต้องมีการพินิจพิจารณาเท่าไรนัก เป็นแต่ข่มจิตให้สงบลงไปถ่ายเดียว จนกว่าจะเป็นอัปปนาสมาธิ วิปัสสนาญาณก็บังเกิดขึ้นในที่นั้น และได้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงที่เรียกว่า เจโตวิมุติ คือได้เจริญสมาธิก่อนแล้วจึงค่อยเกิดปัญญาภายหลัง วิมุตติทั้ง ๒ มีความหมายต่างกันดังนี้ ปัญญาอันใดที่พุทธบริษัทได้ศึกษาเล่าเรียน รอบรู้ในพุทธวจนะพร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะโดยสมบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่าเป็นผู้มี

ความรู้อันกว้างขวาง สามารถที่จะชี้แจงอรรถาธิบายในข้ออรรถข้อธรรม ได้โดยเรียบร้อยชัดเจน แต่ไม่บำเพ็ญสมาธิให้เกิดมีขึ้นในตนก็เปรียบประหนึ่ง บุคคลที่ขับขี่เครื่องบินไปในอากาศ สามารถจะมองเห็นเมฆ และเดือนดาวได้โดยชัดเจน แต่เครื่องบินที่คนขับขี่อยู่นั้นได้เที่ยวเร่ร่อนไปในอากาศ จนลืมสนามที่จะร่อนลง ก็น่าจะลำบากหนักใจอยู่ ถ้าร่อนขึ้นไปข้างบนก็จะหมดอากาศหายใจ มัวแต่ร่อนไปร่อนมาอยู่ น้ำมันอันเป็นเชื้อเพลิงก็จะหมดสิ้นไป ในที่สุดก็จะเผ่นลงมาด้วยอำนาจแห่งความหมดกำลังของตน เผ่นลงมาบนเขา เผ่นลงมาในป่า เผ่นลงมาในทะเล ซึ่งไม่ใช่สนามบินย่อมได้รับโทษ เช่น คนบางพวกที่มีความรู้สูงแต่มีความประพฤติเหมือนคนป่าคนดงคนเขา คนทะเลซึ่งเป็นชาวประมงอย่างนี้ก็มี นี่ก็เพราะว่าเพลินอยู่ในอากาศนักปราชญ์บัณฑิตผู้ติดอยู่ในรู้ ความคิดความเห็นของตัวว่าเป็นของสูงอยู่แล้ว ไม่ก่อสร้างบำเพ็ญสมาธิให้เกิดขึ้น ถือเสียว่าสมาธิเป็นคั่นต่ำควรเจริญปัญญาวิมุตติทีเดียว ย่อมจะได้รับโทษ เหมือนคนขับขี่เครื่องบินที่ร่อนอยู่ในอากาศไม่แล

เห็นสนามฉะนั้น ผู้บำเพ็ญสมาธิก็เท่ากับเป็นผู้ได้สร้างสนามบินไว้อย่างดี เมื่อมีปัญญาก็จะถึงวิมุติอันปลอดภัย อีกนัยหนึ่งเช่นเดียวกับคนเดินทางย่อมเดินขาเดียว ไม่ได้ฉะนั้น แต่จะหนักไปในทางใดก็สุดแท้แต่นิสัยวาสนาของบุคคลผู้นั้นต่างหาก ฉะนั้นพุทธบริษัทควรที่จะบำเพ็ญใน ศีล สมาธิ และปัญญา ให้ครบถ้วนจึงจะเป็นผู้สมบูรณ์ในการนับถือพระพุทธศาสนา มิฉะนั้นจะเรียกว่าเป็นผู้รู้อริยสัจจ์ ๔ ได้อย่างไร เช่น มรรค ก็ต้องมีศีล สมาธิ ปัญญา จึงจะเรียกว่ามรรคสัจจ์ เมื่อไม่ทำให้เกิดขึ้นในตนก็ย่อมไม่รู้ เมื่อไม่รู้จะละได้อย่างไรโดยมากธรรมดาคนเรามักชอบแต่ผลไม่ชอบเหตุ เช่นต้องการแต่ความดีความบริสุทธิ์ แต่เหตุแห่งความดีความบริสุทธิ์ไม่ทำให้สมบูรณ์ ก็ย่อมจนกันอยู่เรื่อยไปตัวอย่างในทางโลก คนที่ชอบเงิน แตไม่ชอบทำงาน คนเช่นนั้นจะเป็นพลเมืองที่ดีมีทรัพย์ได้ที่ไหน เมื่อความจนบังคับเข้าแล้วย่อมทำทุจริตโจรกรรมได้ฉันใด พุทธบริษัทไม่ชอบเหตุแต่มุ่งผล ก็ย่อมจนอยู่ร่ำไปเช่นนั้น เมื่อใจจนแล้วย่อมแสวงหาความดีในทางอื่น เช่น โลภ ลาภ

ยศ สรรเสริญ สุข ซึ่งเป็นอามิสอยู่ในโลก มันย่อมเป็นไปทั้งที่รู้ ๆ นั่นแหละ นี่ก็เพราะรู้ไม่จริง รู้ไม่จริงก็คือทำไม่จริงนั่นเอง มรรคสัตว์ซึ่งเป็นของจริงนั้นย่อมมีอยู่ตามธรรมดา ศีลก็มีจริง สมาธิมีจริง ปัญญามีจริง วิมุตติก็มีจริง แต่คนเราไม่จริงจึงไม่เห็นของจริง บำเพ็ญศีลก็ไม่จริง ทำสมาธิก็ไม่จริง ปัญญาก็ไม่จริง เมื่อเราทำไม่จริงก็ไม่ได้ของจริง จะได้ก็ของเทียมของปลอมกันเท่านั้น เมื่อใช้ของเทียมของปลอมย่อม ได้รับโทษ ฉะนั้นพวนเราควรที่จะต้องแสดงความจริง ให้ปรากฏขึ้นในใจของตนเอง เมื่อความจริงปรากฏก็จะได้ดื่มรสของธรรม รสของธรรมยอมชนะรสของโลกทั้งหมด ฉะนั้นจึงได้เรียบเรียง อานาปานสติ ๗ แบบนี้เพื่อเป็นแนวทางต่อไป.

สวัสดี

พระอาจารย์ ธมฺมธโร (ลี)

วัดอโศการาม

จังหวัดสมุทรปราการ

วิธีทำสมาธิเบื้องต้น

ต่อไปนี้จะอรรถาธิบายข้อปฏิบัติในทางสมาธิภาวนา ว่าจะต้องทำกันอย่างไร ก่อนที่จะทำกิจเบื้องต้นนั้นให้นั่งคุกเข่าประนมมือด้วยความตั้งใจ นอบน้อมถึงพระรัตนไตรแล้วเปล่งวาจาดังต่อไปนี้

อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ภควา, พุทธัง ภควันตัง อภิวาเทมิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระพุทธ)

สวากขาโต ภควตา ธัมโมธัมมัง นมัสสามิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระธรรม)

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ สังฆัง นมามิ (กราบลงหนหนึ่ง นี้ไหว้พระสงฆ์)

ลำดับนี้ตั้งใจปฏิบัติบูชาด้วย กาย วาจา ใจ กล่าวคำนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า นโม ตัสส ภควโต อรหโต สัมมา สัมพุทธัสสะ (๓ หน) แล้วปฏิญาณตนถือเอาพระรัตนไตรเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตน ที่เรียกว่า

พระไตรสรณาคมน์ ว่าตามบาลี ดังนี้

พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ พุทธัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ตติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อนั้นให้อธิษฐานใจถึง พระไตรสรณาคมน์ ให้มั่นก่อนว่า ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า องค์อรหันต์ผู้ละกิเลสขาดจากสันดานกับ พระธรรมเจ้า กล่าวคือคำสอนของพระองค์ที่เป็นปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม กับพระสังฆเจ้า กล่าวคือ พระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคามี พระอรหัตต์ ว่า เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกที่นับ

ถือของข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ตราบเท่าชีวิตของข้าพเจ้านี้แล

พุทธัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

ต่อจากนั้นให้เจตนา วิรัติละเว้นในส่วนองค์ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ตามภูมิของตนที่ตนสามารถจะรักษาได้ แล้วว่าคำสมาทาน รวมลงในที่แห่งเดียวกันอีกว่า

๑. อิมานิ ปัญจ สิกขาปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๕) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๕ คือ ปาณา ฯ ไม่ฆ่าสัตว์. อทินนา ฯ ไม่ลักทรัพย์. กาเม ฯ ไม่ประพฤติผิดในกาม, มุสา ฯ ไม่กล่าวคำเท็จ, สุรา ฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย (เป็น ๕ ข้อ)

๒. อิมานิ อัฏฐ สิกขาปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๘) แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๘ คือ ปาณา ฯ ไม่ฆ่าสัตว์ อทินนา ฯ ไม่ลักทรัพย์, อพรหมจริยา ฯ ไม่ประพฤติร่วมสังวาสกับหญิงชายทั้งปวง มุสา ฯ ไม่พูดเท็จ, สุรา ฯ ไม่ดื่มสุราเมรัย, วิกาลโภ ฯ ไม่กินอาหารในเวลาตะวันบ่ายไปแล้ว, นัจจคีมาลา ฯ ไม่ดูการละเล่นและตกแต่งประดับประดาอัตตภาพร่างกาย เพื่อความสวยงามต่าง ๆ อุจจา ฯ ไม่นั่งนอนบนเตียงตั่งที่สูงเกินประมาณ และฟูกเบาะที่ยัดด้วยนุ่นและสำลี (เป็น ๘ ข้อ)

๓. อิมานิ ทสสิกขาปทานิ สมาทิยามิ (ให้ว่า ๓ หน นี้สำหรับศีล ๑๐) แปลว่า ข้าพเจ้าสมาทานเอาซึ่งสิกขาบททั้งหลาย ๑๐ คือ ปาณา ฯ อทินนา ฯ อพรหมจริยา ฯ มุสา ฯ สุรา ฯ วิกาลโภ ฯ นัจจคี ฯ มาลา ฯ อุจจา ฯ ชาตรู ฯ ไม่ให้รับเงินทองใช้สอย

ด้วยตนเอง (เป็น ๑๐ ข้อ)

๔. ศีล ๒๒๗ ให้ว่าดังนี้

ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง พุทโธ ธาเรตุ
ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง ธัมโม ธาเรตุ
ปาริสุทโธ อหัง ภันเต ปาริสุทโธติ มัง สังโฆ ธาเรตุ

เมื่อทำความบริสุทธิ์ของตนด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า แล้วกราบลง ๓ หน แล้วจึงค่อยนั่งราบลง ประนมมือไหว้ทำใจให้เที่ยง แล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ ถ้าแผ่ไปไม่เจาะจงเรียกว่า อัปปมัญญา พรหมวิหาร ว่าโดยคำบาลีย่อ ๆ ให้สะดวกแก่ผู้จำยากก่อน ดังนี้

เมตตา คือจิตคิดเมตตารักใคร่ ปรารถนาให้ตนและสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขทั่วหน้ากัน

กรุณา คือจิตคิดกรุณา เอ็นดู สงสาร ตนและคนอื่น

มุทิตา คือจิตอ่อนน้อม พลอยยินดีในกุศลของตนและคนอื่น

อุเบกขา คือจิตคิดวางเฉยในสิ่งที่ควรปล่อยวาง

ต่อนี้ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่นอย่าให้พั้นเผือ ประนมมือไหว้แล้วระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แต่ในใจว่า พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า, ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า แล้วซ้ำอีกว่า พุทโธ ๆ ธัมโม ๆ สังโฆ ๆ แล้วปล่อยมือลงข้างหน้า บริกรรมภาวนาแต่คำเดียวว่า พุทโธ ๓ หน ต่อจากนี้ให้นึกถึง **ลมหายใจ** เข้าออกคือให้นับลมเป็นคู่ ๆ ดังนี้ พุท ลมเข้า โธ ลมออก อย่างนี้ไปจนถึง ๑๐ ครั้งแล้ว ให้ตั้งต้นใหม่ดังนี้คือ ลมเข้า พุทโธ หนหนึ่ง ลมออก พุทโธ หนหนึ่ง ภาวนาอย่างนี้ไปจนถึง ๗ หน แล้วให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้า

ลมออกให้ภาวนา พุทโธ หนหนึ่งทำอย่างนี้ไปจนถึง ๕ หนแล้ว ให้ตั้งต้นใหม่อีกดังนี้ คือ ลมเข้าลมออกหนหนึ่ง ให้ภาวนา พุทโธ ๓ คำ ทำอย่างนี้ไปจนครบ ๓ วาระ ของลมเข้าและลมออก ต่อนั้นให้บริกรรมแต่ พุทโธ คำเดียว ไม่ต้องนับลมอีกต่อไป ปล่อยลมตามสบายทำใจให้นิ่ง ๆ ไว้ที่ลมหายใจเข้าออกที่มีในช่องจมูก เมื่อลมออกอย่าส่งจิตออกตามลม เมื่อลมเข้าอย่าส่งจิตเข้าตามลม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางเบิกบาน แต่อย่าสกดจิตให้มากเกินไป ทำใจให้สบาย ๆ เหมือนเราหายใจออกไปในอากาศโปร่งฉะนั้น ทำจิตให้นิ่งอยู่เหมือนเสาที่ปักไว้ในริมฝั่งทะเล น้ำทะเลขึ้นเสาก็ไม่ขึ้นตาม น้ำทะเลลงเสาก็ไม่ลงตาม เมื่อทำจิตนิ่งสงบได้ในคั่นนี้แล้ว ให้หยุดคำภาวนา พุทโธ นั้นเสีย กำหนดความรู้สึกไว้เฉพาะลมหายใจ แล้วค่อยขยับจิตเลื่อนเข้าไปตามกองลม คือกองลมที่สำคัญ ๆ อันจะทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ เช่นทิพพจักขุ ตาทิพย์, ทิพพโสต หูทิพย์, เจโต

ปริยญาณ รู้ใจคนอื่น, ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติได้, จุตูปปาตญาณ รู้จักความเกิดตายแห่งสัตว์ต่าง ๆ นานาธาตุวิชชา วิชาความรู้ในเรื่องของธาตุต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องถึงอัตตภาพร่างกาย อันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ธาตุเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นจากฐานของลมหายใจ ฐานที่ ๑ ให้ตั้งจิตไว้ที่จมูก แล้วค่อยเลื่อนไปกลางหน้าผากอันเป็นฐานที่ ๓ ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง ทำจิตให้นิ่งไว้ที่หน้าผากแล้วกลับมาที่จมูก ให้เพ่งขึ้นเพ่งลงในระหว่างจมูกกับหน้าผาก ราวกับคนขึ้นบนภูเขาฉะนั้น ทำให้ได้สัก ๗ เที่ยว แล้วก็นิ่งไว้ที่หน้าผาก อย่าให้จิตลงมาที่จมูกอีก ต่อนั้นให้ตามเข้าไปในฐานที่ ๓ คือกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วหยุดอยู่ที่กลางกระหม่อม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง สูดลมในอากาศเข้าไปในศีรษะกระจายลมครู่หนึ่งจึงกลับลงมาที่หน้าผาก กลับไปกลับมาในระหว่างหน้าผาก กับกลาง กระหม่อม อยู่เช่นนี้

สัก ๑ เที่ยว แล้วก็นิ่งอยู่ที่กลางกระหม่อม ตามเข้าไปในฐานที่ ๔ อีก คือลงในสมองที่กลางกระโหลกศีรษะ ให้นิ่งอยู่สักครู่หนึ่ง จึงเลื่อนจิตให้ออกไปที่กลางกระหม่อมข้างนอก กลับไปกลับมาติดต่อกันในระหว่างกลางสมองกับกลางกระหม่อมข้างนอก แล้วก็นิ่งอยู่ที่สมอง ทำความรู้สึกให้กว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมองให้ลงเบื้องต่ำ เมื่อทำจิตมาถึงตอนนี้แล้วบางทีจะเกิดนิมิตของลมขึ้น เป็นต้นว่า รู้สึกขึ้นในศีรษะแลเห็นหรือรู้สึกให้เสียว ๆ ให้เย็น ๆ ร้อน ๆ ให้เป็นไอหมอกสลัว ๆ ขึ้น บางทีก็มองเห็นกระโหลกศีรษะของตัวเองถึงอย่างนั้น ก็ อย่า ให้มีความ หวั่นไหว ไปตามนิมิต ที่ปรากฏ ถ้าเราไม่ปรารถนาที่จะ ให้เป็นเช่นนั้น ก็ ให้สูดลมหายใจเข้าไปยาว ๆ ถึงหัวอก นิมิตเหล่านั้นก็จะหายไปทันทีเมื่อเห็นนิมิตอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติรู้อยู่ที่นิมิตแต่ให้เอานิมิตเดียว สุดแท้แต่นิมิตอันใดเป็นที่สบาย เมื่อ

จับนิมิต ได้แล้ว ให้ขยาย นิมิตนั้นออกไป ให้โตเท่า ศีรษะ นิมิตที่ขาวสว่างนั้นมีประโยชน์แก่กายแก่ใจ คือเป็นลม บริสุทธิ์สะอาด ลมบริสุทธิ์สะอาดนี้ย่อมเป็นเครื่องฟอก โลหิตในร่างกายของท่านได้อย่างดี สามารถจะบรรเทา หรือกำจัดทุกขเวทนาในร่างกายได้ เมื่อทำได้เท่าศีรษะ ของตนแล้ว ให้เลื่อนลงไปตั้งไว้ในฐานที่ ๕ คือทรวงอก แล้วให้นึกเอานิมิต แห่งลมไปตั้งไว้ ขยายออก ให้เต็มทรวง อก ทำลมอันนั้นให้ขาวให้สว่าง กระจายลมกระจายแสง สว่างไปทั่วขุมขน จนกว่าจะมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่าง กาย ปรากฏเป็นภาพขึ้นมาเอง ถ้าไม่ต้องการภาพอันนั้นก็ ให้สูดลมหายใจยาว ๆ เสีย ๒-๓ ครั้ง ภาพนั้นก็จะหายไป ทันที แล้วกระทำจิตให้นิ่งอยู่โดยกว้างขวาง แม้จะมี นิมิตอะไรผ่านมา ในรัศมีแห่งลมอย่าเพิ่งไปจับเอา อย่าทำ จิตหวั่นไหวไปตามนิมิต ประคองจิตไว้ให้ดี ทำจิตให้ เป็นหนึ่ง พยายามตั้งจิตไว้ในอารมณ์อันเดียว คือลมหาย

ใจอันเดียว คือลมหายใจอันละเอียด และขยายลมอันละเอียดนั้น ให้กว้างขวางออกไปทั่ว สรรพางกาย เมื่อทำจิตถึงตอนนี้จะค่อยเกิดวิชาความรู้ขึ้นตามลำดับ กายของเราก็จะเบาเหมือนปุยนุ่น ใจก็จะ เอิบอิ่ม นิ่มนวล วิเวกสงัด ได้รับความสุขกายสบายจิตเป็นอย่างยิ่ง เมื่อต้องการวิชาความรู้แล้ว ให้ทำอย่างนี้จนกว่าจะชำนาญในการเข้าในการออก ในการตั้งอยู่ เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว นิมิตของลมคือ แสงสว่างขาว ๆ เป็นก้อนเป็นกลุ่มเหล่านั้นจะทำเมื่อไรก็เกิดได้ เมื่อต้องการวิชาความรู้ต่าง ๆ ก็ทำให้จิตนิ่งวางอารมณ์ทั้งหมดให้เหลืออยู่แต่ ความสว่างความว่างอย่างเดียว เมื่อประสงค์สิ่งใดในส่วนวิชาความรู้ภายในและภายนอก ตนเองและผู้อื่นก็ให้นึกขึ้นในใจ ครั้งหนึ่งหรือสองครั้งก็จะเกิดความรู้หรือนิมิต เป็นภาพปรากฏ ขึ้นทันทีเรียกว่ามโนภาพ ถ้าจะให้ดีและชำนาญในสิ่งเหล่านี้ให้ศึกษากับท่านผู้เคยปฏิบัติในทางนี้จะดีมาก เพราะวิชาตอนนี้

เป็นวิชาที่เกิดขึ้นจากสมาธิอย่างเดียวเท่านั้น วิชาในเรื่องสมาธินั้นมีอยู่ ๒ แผนก คือ เป็นไปกับด้วยโลกีย์อย่างหนึ่ง เป็นไปกับด้วยโลกุตตรอย่างหนึ่ง วิชาโลกีย์คือติดความรู้ความเห็นของตนเองนี้หนึ่ง ติดสิ่งทั้งหลายที่มาปรากฏให้เรารู้เราเห็นอย่างหนึ่ง วิชาก็ดี สิ่งที่ให้เรารู้เราเห็นด้วยอำนาจแห่งวิชาก็ดี เป็นของจริงและของไม่จริงเจือปนอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น แต่ของจริงในที่นี้เป็นส่วนสังขารธรรมทั้งสิ้น ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วย่อมไม่เที่ยงไม่มั่นคงถาวร ฉะนั้นเมื่อต้องการโลกุตตรต่อไป ให้รวมสิ่งที่เรา รู้เราเห็นทั้งหมดเข้ามา เป็นจุดอันเดียว คือ เอกัคคตารมณ์ ให้เห็นเป็นสภาพอันเดียวกันทั้งหมด เอาวิชาความรู้ทั้งหลายเหล่านั้นเข้ามารวมอยู่ในจุดอันนั้น จนรู้แจ้งเห็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เกิด ขึ้นแล้วย่อมดับ ไปเป็นธรรมดา แล้วอย่ายึดถือ ในสิ่งที่รู้ที่เห็นมาเป็นของ ๆ ตน อย่ายึดความรู้ความเห็นที่เกิดจากตนมาเป็นของ ๆ ตน ให้ปล่อยวางไปเสียตามสภาพ

ถ้าไปยึดอารมณ์ก็เท่ากับยึดทุกข์ ยึดความรู้ของตนจะเกิดเป็นเหตุแห่งทุกข์คือสมุทัย ฉะนั้นจิตที่นิ่งเป็นสมาธิแล้วเกิดวิชชา ๆ นั้นเป็นมรรค สิ่งที่ให้เรารู้ต่าง ๆ ที่ผ่านไปผ่านมาเป็นทุกข์ จิตเราอย่าเข้าไปยึดเอาวิชชา อย่าเข้าไปยึดเอาอารมณ์ ที่มาแสดงให้เรารู้ปล่อยวางไปตามสภาพ ทำจิตให้สบาย ๆ ไม่ยึดจิตไม่สมมุติของตนเองว่า เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้ายังสมมุติตนเองอยู่ตราบใดก็เป็นอวิชชาอยู่ตราบนั้น เมื่อได้โดยอาการอย่างนี้ ก็จะกลายเป็นโลกุตตระขึ้นในตน จะเป็นบุญกุศลอย่างประเสริฐสูงสุด ในฐานะที่เป็นมนุษย์พุทธบริษัทของพระพุทธเจ้า ถ้าจะสรุปให้สั้นเข้าแล้ว หลักในการปฏิบัติก็มีดังนี้ คือ

๑. กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตให้หมด

๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี

๓. อารมณ์ที่ดีต่าง ๆ ให้ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุด

อันเดียว ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์

๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็น **อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สัตว์บุคคลว่าง**

๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ชั่ว ไปตามสภาพของอารมณ์ เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกันมีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามสภาพแห่งรู้ รู้นั้นไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักดับ นั่นแลคือ สันติธรรม ดีก็รู้ ดีไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ดี ชั่วก็รู้ รู้ไม่ใช่ชั่ว ชั่วไม่ใช่รู้ คือ รู้ไม่ติดความรู้ รู้ไม่ติดสิ่งที่รู้ นั่นแหละคือธรรมชาติธาตุแท้อันบริสุทธิ์ผุดผ่อง เหมือนน้ำที่อยู่ในใบบัวฉะนั้นจึงเรียกว่า อสังขตะธาตุ เป็นธาตุแท้ เมื่อใครทำได้เช่นนี้ ก็จะเห็นของดีวิเศษเกิดขึ้นในใจแห่งตน จะเป็นกุศลวาสนาบารมีของท่านผู้ปฏิบัติในทางสมถกัมมัฏ-ฐาน จะได้ผล ๒ ประการ ดังกล่าวมาคือ โลกียผลที่

จะให้สำเร็จประโยชน์อนามัยของร่างกายแห่งท่าน และคนอื่นทั่ว ๆ ไปในสากลโลกนี้ประการหนึ่ง ประการที่ ๒ จะได้โลกุตตรผลอันเป็นประโยชน์ อนามัยในด้านจิตใจของท่าน มีความสุข ความเยือกเย็นและความราบรื่นชื่นบาน ก็จะถึงพระนิพพานเป็นเบื้องหน้าไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย

ได้อรรถาธิบายมาโดยย่อ พอเป็นหัวข้อปฏิบัติของท่านพุทธบริษัท ผู้นับถือพระพุทธศาสนา หากท่านมีความสงสัยขัดข้องจากการ ปฏิบัติตามแนวความคิด ดังกล่าวไว้ในตำราเล่มนี้โดยประการใด ๆ ต้องการจะศึกษาจากผู้ให้แนวความคิดที่กล่าวมานี้ ยินดีที่จะส่งเสริมชี้แจงข้อสงสัยของท่าน ตามกำลังความสามารถของผู้เขียน เพื่อให้สำเร็จสันติสุขในทางพระศาสนาโดยทั่วหน้ากัน

สำหรับผู้ปฏิบัติทั่ว ๆ ไป ควรที่จะยึดเอาวิธีที่ ๒

ดังต่อไปนี้ ซึ่งจะได้รับความสะดวก สบายกว่าแบบที่ ๑ ที่กล่าวมาแล้ว

วิธีทำอานาปานสติแบบที่ ๒

มีข้อสำคัญอยู่ ๗ ข้อคือ

๑. ให้ภาวนา **พุท** ลมเข้ายาว ๆ **โธ** ลมออกยาว ๆ ก่อน ๓ ครั้ง หรือ ๗ ครั้ง (คำภาวนากับลมให้ยาวเท่ากัน)

๒. ให้รู้จักลมเข้าลมออกโดยชัดเจน

๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออก ว่ามีลักษณะอย่างไร สบายหรือไม่สบาย กว้างหรือแคบ ขัดหรือสะดวก ช้าหรือเร็ว สั้นหรือยาว ร้อนหรือเย็น ถ้าไม่สบายก็ให้เปลี่ยนแปลงแก้ไข จนได้รับความสะดวกสบาย เช่นเข้ายาวออกยาวไม่สบาย ให้เปลี่ยนเป็นเข้าสั้นออกสั้นเป็นต้น จนกว่าจะได้รับความสบายเมื่อได้รับความสบายสะดวกดีแล้ว ให้กระจายลมที่สบายนั้นไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นสูดลมเข้าไปที่ท้ายทอยปล่อยลง

ไปในกระดูกสันหลังให้ตลอด ถ้าเป็นเพศชายให้ปล่อยไปตามขาขวาทะลุถึงปลายเท้าแล้วกระจาย ไปในอากาศ แล้วก็กลับมาสูดใหม่ปล่อยเข้าไปในท้ายทอย ปล่อยลงไปในกระดูกสันหลัง ปล่อยไปตามขาซ้ายทะลุถึงปลายเท้าแล้วกระจายไปในอากาศ แล้วก็กลับมาปล่อยตั้งแต่ท้ายทอยผ่านไหล่ซ้ายถึงข้อศอก ข้อมือทะลุถึงปลายนิ้ว กระจายไปในอากาศ แล้วก็ปล่อยลงคอหอยกระจายไปที่ขั้วปอดขั้วตับ กระจายเรื่อยลงไปจนถึงกระเพาะเบา กระเพาะหนักแล้ว ก็สูดลมหายใจเข้าไปตรงกลางอก ทะลุไปจนถึงลำไส้กระจายลมสบายเหล่านี้ให้ทั่วถึงกันได้ จะได้รับความสะดวกสบายขึ้นมาก (ถ้าเป็นเพศหญิงให้กระจายลงทางซ้ายก่อน เพราะเพศหญิงและชายเส้นประสาทต่างกัน)

๔. ให้รู้จักขยายลมออก 4 แบบ คือ

๑) เข้ายาว ออกยาว

๒) เข้าสั้น ออกสั้น

๓) เข้าสั้น ออกยาว

๔) เข้ายาว ออกสั้น

แบบใดเป็นที่สบายให้เอาแบบนั้น หรือทำให้สบายได้ทุกแบบยิ่งดี เพราะสภาพของบุคคล ลมหายใจย่อมเปลี่ยนแปลงได้ทุกเวลา

๕. ให้รู้จักที่ตั้งของจิต ฐานไหนเป็นที่สบายของตัว ให้เลือกเอาฐานนั้น (คนที่เป็นโรคเส้นประสาทปวดศีรษะ ห้ามตั้งข้างบน ให้ตั้งอย่างสูงตั้งแต่คอหอยลงไปและห้ามสกดจิตสกดลม ให้ปล่อยลมตามสบาย ปล่อยใจตามลมเข้าลมออกให้สบาย แต่อย่าให้หนีไปจากวงของลม) ฐานเหล่านั้นได้แก่ ๑. ปลายจมูก ๒ กลางศีรษะ ๓. เพดาน ๔. คอหอย ๕. ลิ้นปี่ ๖. ศูนย์ (สะดือ) นี้ฐานโดยย่อคือที่พักของลม

๖. ให้รู้จักขยายจิต คือ ทำความรู้สึกให้กว้างขวางออกไปทั่วสรรพางค์กาย

๗. ให้รู้จักประสานลม และขยายจิตออกให้กว้างขวาง ให้รู้ส่วนต่าง ๆ ของลมซึ่งมีอยู่ในร่างกายนั้นก่อนแล้วจะได้รู้ในส่วนอื่นทั่ว ๆ ไปอีกมาก คือ ธรรมชาติลม มีหลายจำพวก ลมเดินในเส้นประสาท ลมเดินหุ้มเส้นประสาททั่ว ๆ ไป ลมกระจายออกจากเส้นประสาทแล่นแทรกแซงไปทั่วทุกขุมขน ลมให้โทษและให้คุณย่อมมีปนกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน

สรุปแล้วก็คือ ๑. เพื่อช่วยให้พลังงานที่มีอยู่ในร่างกายทุกส่วนของคนเราทุกคนให้ดีขึ้น เพื่อต่อสู้สิ่งต่าง ๆ ในตัว เช่น ไม่สบายในร่างกายเป็นต้น

๒. เพื่อช่วยความรู้ที่มีอยู่แล้ว ในตัวของคนทุกคนให้แจ่มใสขึ้น เพื่อเป็นหลักวิชา วิมุติ วิสุทธิ ความหมดจดสะอาดในทางจิตใจ

หลักอานาปาน์ ฯ ทั้ง ๗ ข้อนี้ ควรถือไว้เป็นหลักสูตร เพราะเป็นเรื่องสำคัญของอานาปาน์ ฯ ทั้งสิ้น เมื่อรู้เรื่องสำคัญเหล่านี้แล้วก็เท่ากับว่าเรา ได้ตัดถนนเส้นใหญ่

ส่วนถนนซอยนั้นไม่สำคัญ คือส่วนปลีกย่อยของอานาปาน์ ฯ นั้นยังมีอยู่อีกมาก แต่ไม่ค่อยสำคัญ ฉะนั้นจึงควรปฏิบัติและดำเนินตามแบบนี้ไว้ให้มาก ท่านจะได้รับความปลอดภัยเป็นอย่างยิ่งทีเดียว ถ้าท่านรู้จักการปรับปรุงแก้ไขลมหายใจของตัวเอง โดยสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ก็เท่ากับว่าคนในบ้านของท่านเป็นคนดี ส่วนปลีกย่อยนั้นเปรียบเหมือนคนนอกบ้าน คือ แขก ถ้าคนในบ้านของเราดี คนนอกบ้านก็ต้องดีไปตามเรา คนนอกบ้านหรือแขกในที่นี้ได้แก่นิมิตต่าง ๆ และลมสัญจรที่จะต้องผ่านไปผ่านมาในรัศมีแห่งลมของเราที่ทำอยู่ เช่นนิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากลมให้ปรากฏเป็นรูป บางทีเกิดเป็นแสงสว่างขึ้น บางทีปรากฏเป็นรูปคนหรือรูปสัตว์ เป็นตัวเองหรือคนอื่น บางคราวเกิดนิมิตขึ้นทางหู เช่น ได้ยินเสียงคำพูดของบุคคลผู้อื่น จำได้บ้างไม่ได้บ้าง บางคราวได้ปรากฏกลิ่นต่าง ๆ ขึ้นทางจมูก บางทีก็เป็นกลิ่นหอม บางทีก็เหม็นเหมือนซากศพ บางคราวหายใจเข้า

ไป ให้เกิดความอิ่มเอิบซึมซาบไปทั่วสรรพางค์กาย จน ไม่รู้สึกหิวข้าวหิวน้ำ บางคราวให้เกิดสัมผัสขึ้นในร่างกายให้มีอาการอุ่น ๆ ร้อน ๆ เย็น ๆ ชา ส่าย ไป ส่ายมาตามสรรพางค์กาย บางทีให้ผุดขึ้นทางจิตใจ ซึ่งเราไม่เคยนึกคิดก็เกิดขึ้นได สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ชื่อว่า "แขก" ก่อนที่เราจะรับแขกเหล่านี้ให้ปรับปรุงจิต และลมหายใจของตัวให้เรียบร้อยและมั่นคงเสียก่อน จึงค่อยรับแขก การที่เราจะต้อนรับแขกเหล่านี้ เราต้องบังคับปรับปรุงแขกให้อยู่ในอำนาจของเราเสียก่อน ถ้าแขกไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเรา อย่าเพิ่งไปคลุกคลีกับเขา ๆ อาจนำความเสื่อมเสียมาสู่เราได้ ถ้าหากเรารู้จักปรับปรุงเขา สิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นเครื่องสนับสนุนเราต่อไป

การปรับปรุงนั้น **ได้แก่การเจริญปฏิภาคนิมิต** คือให้ขยายสิ่งที่ปรากฏมานั้นให้เป็นไปตามอำนาจแห่งจิต คือทำให้เล็ก ให้โต ให้ใกล้ ให้ไกล ให้เกิด ให้ดับ ให้มีข้างนอกข้างในก็ได้ สิ่งเหล่านี้จึงจะเป็นประโยชน์ในการ

ทำจิต ถ้าคล่องแคล่วชำนาญในนิมิตเหล่านี้ ก็จะกลายเป็นวิชา เช่นตาทิพย์ เห็นรูปโดยไม่ต้องลืมตา หูทิพย์ ฟังเสียงได้ไกล จมูกทิพย์ ดมกลิ่นไกลได้ ลิ้นทิพย์ ดื่มรสของธาตุต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในอากาศธาตุอันจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย สามารถป้องกันความหิวความอยากได้ สัมผัสอันเป็นทิพย์ก็จะเกิดขึ้นในทางกาย เช่น เราต้องการความเย็นก็จะเย็นขึ้น ต้องการความร้อนก็จะร้อนขึ้น ต้องการความอบอุ่นก็จะปรากฏขึ้น ต้องการความเข้มแข็งของร่างกายก็จะมีขึ้น เพราะธาตุทั้งหลายที่จะให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ซึ่งมีอยู่ในโลกก็จะแล่นเข้ามาปรากฏในกายของเรา ดวงใจ ก็จะเป็นทิพย์ และมีอำนาจสามารถจะทำให้เกิดญาณจักขุ เช่น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้ จุตูปปาตญาณ รู้จักความเกิด ตายของสัตว์ว่ามาอย่างไรไปอย่างไร อาจทราบได้ อาสวขยญาณ ความรู้เป็นเหตุที่จะฟอกอาสวะกิเลสให้สิ้นไป ถ้าเราเป็นผู้มีสติปัญญา ย่อมรับแขกมาทำงานในบ้านของ

เราเป็นอย่างดี นี่เป็นส่วนปลีกย่อยในการปฏิบัติอานาปานสติโดยย่อ ฉะนั้นสิ่งทั้งหลายที่กล่าวมาให้ทบทวนดูให้ดี อย่าพึ่งยินดีในสิ่งที่ปรากฏ อย่าพึ่งยินร้ายหรือปฏิเสธในสิ่งที่ปรากฏ ควรตั้งจิตเป็นกลางทบทวนดูให้รอบคอบละเอียดละออเสียก่อนว่า เป็นของควรเชื่อถือได้หรือไม่ มิฉะนั้นจะเป็นเหตุให้สำคัญผิดไปก็มี ดี ชั่ว ถูก ผิด สูง ต่ำ ทั้งหมดมันสำคัญอยู่ที่ดวงจิตของเราฉลาดหรือโง่ รู้จักพลิกแพลงดัดแปลงแก้ไข เมื่อดวงจิตของเราเป็นผู้โง่อยู่แล้ว แม้ของสูงอาจจะกลายเป็นของต่ำ ของดีอาจจะกลายเป็นของชั่ว ถ้าหากเราได้รู้เรื่องราวต่าง ๆ ของลมและส่วนปลีกย่อยของลมก็จะได้รู้ในอริยสัจจธรรม นอกจากนั้นยังเป็นหนทางบรรเทาทุกข์ ของร่างกาย ได้อย่างดีอีก ตัวสติเป็นตัวยาลม อานาปานฯ เป็นกระสาย เมื่อสติเข้าไปฟอกแล้วย่อมบริสุทธิ์ ลมบริสุทธิ์จะส่งไปฟอกโลหิตต่าง ๆ ในร่างกายให้สะอาด เมื่อโลหิตสะอาดแล้วเป็นเหตุจะบรรเทาโรคภัยต่าง ๆ ในตัวได้ ถ้าเป็นผู้มีโรค

เส้นประสาทประจำอยู่แล้วก็จะหายได้อย่างดีทีเดียว นอกจากนี้ ก็ยังสามารถจะสร้างความเข้มแข็งของร่างกายให้ได้รับความสุขยิ่งขึ้น เมื่อร่างกายได้รับความสุข จิตใจก็สงบได้อย่างดี เมื่อจิตสงบได้เช่นนั้น ย่อมเกิดกำลังสามารถที่จะระงับเวทนา ในเวลาที่นั่งสมาธิให้ ทนทานได้หลายชั่วโมง เมื่อกายสงบจากเวทนา จิตย่อมสงบปราศจากนิวรณ์ได้อย่างดี กายก็มีกำลังใจก็มีกำลัง เรียกว่า "สมาธิพลัง" เมื่อสมาธิมีกำลังเช่นนั้นแล้วย่อมเกิด **ปัญญาสามารถจะแลเห็นทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** แจ้งประจักษ์ขึ้นในลมหายใจของตัวที่มีอยู่ทุกคน ถ้าจะอธิบายก็ได้ความอย่างนี้คือลมหายใจเข้าออกเป็นทุกขสัจจ์ ลมเข้าเป็นชาติทุกข์ ลมออกเป็นมรณทุกข์ ไม่รู้จักลมเข้าไม่รู้จักลมออก ไม่รู้ลักษณะของลม เป็นสมุทัยสัจจ์ ลมออกรู้ว่าออก ลมเข้ารู้ว่าเข้า รู้ลักษณะของลมโดยชัดเจนเป็นสัมมาทิฏฐิองค์อริยมรรค คือมีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของลมหายใจ หายใจแบบใดไม่สบายก็รู้ และรู้

จักวิธีแต่งลมหายใจของตัวว่าแบบนี้ไม่สบาย เราจะต้องหายใจแบบนี้จึงจะเป็นที่สบายนี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ จิตสังขารซึ่งนึกคิดวิตกวิจารณ์ในกองลมทั้งปวงอยู่โดยชอบ ชื่อว่าสัมมาวาจา วาจาชอบ รู้จักวิธีปรับปรุงลมหายใจของตนโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น หายใจเข้ายาวออกยาว หายใจเข้าสั้นออกสั้น หายใจเข้าสั้นออกยาว หายใจเข้ายาวออกสั้น จนไปถูกลมอันเป็นที่สบายแห่งตน ดังนี้ ชื่อว่าสัมมากัมมันตะ การงานชอบรู้จักทำลมหายใจฟอกโลหิตในร่างกายให้สะอาดบริสุทธิ์ แล้วส่งไปหล่อเลี้ยงหทัยวัตถุ รู้จักแต่งลมให้เป็นที่สบายของร่างกาย รู้จักประกอบลมให้เป็นที่สบายแห่งดวงจิต หายใจเข้าไปอิ่มกาย อิ่มจิตนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ รู้จักพยายามเปลี่ยนลมหายใจของตน จนเป็นที่สบายกายสบายจิต ถ้ายังไม่ได้รับความสบายเกิดขึ้นในตัว ก็พากเพียรพยายามอยู่เรื่อยไปอยู่อย่างนั้น นี้เรียกว่าสัมมาวายามะเพียรชอบ รู้ลมหายใจเข้าออกทุกขณะเวลา และรู้กองลมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกายเช่น ลมพัดขึ้นเบื้อง

บน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดในท้อง ลมพัดในลำไส้ ลมพัดไปตามชิ้นเนื้อซาบซ่านไปทั่วทุกขุมขน มีสติสัมปชัญญะตามรู้อยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออก นี้เรียกว่า สัมมาสติ ระลึกชอบ ดวงจิตสงบอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว ไม่ไปเหนี่ยวเอาอารมณ์อย่างอื่นเข้ามาแทรกแซง ทำไปจนลมละเอียด เป็นอัปปนาฌาน จนกว่าจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นในที่นั้น เรียกว่า สัมมาสมาธิ นึกถึงลม เรียกว่า วิตก กระจายลมขยายลมเรียกว่า วิจารณ์ ลมได้รับความสะดวกทั่วถึงแล้วก็อิ่มกายอิ่มจิตเรียกว่า ปีติ กายไม่กระวนกระวาย ใจไม่กระสับกระส่ายก็เกิดสุข เมื่อได้รับความสุขแล้ว จิตย่อมไม่ส่ายไปสู่อารมณ์อื่น ย่อมแนบสนิทอยู่กับอารมณ์เดียว เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ ตั้งใจไว้ชอบ นี้เรียกว่าสัมมาสมาธิเบื้องต้นในองค์อริยมรรค มรรคสัจจ์ทั้งหมดที่กล่าวมาคือ ศีล สมาธิ ปัญญา เข้ามาสันนิบาตในดวงจิตได้แล้วโดยสมบูรณ์ ย่อมทำให้รู้แจ้งในกองลมทั้งปวงว่า หายใจอย่างนี้เป็นเหตุให้เกิดอกุศลจิต หายใจอย่างนั้นเป็นเหตุให้เกิดกุศลจิต แลไม่

ติดอยู่ในกายสังขารคือลม ไม่ติดอยู่ในวจีสังขาร ไม่ติดอยู่ในจิตสังขารทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ปล่อยวางไปตามสภาพแห่งความเป็นจริงนี้เรียกว่า นิโรธสัจจ์

ถ้าจะย่นอริยสัจจ์ ๔ ให้สั้นเข้าไปอีกอย่างหนึ่งก็คือ ลมหายใจเข้าออกเป็นทุกขสัจจ์ ไม่รู้จักลมหายใจเข้า ไม่รู้จักลมหายใจออก เป็นสมุทัยสัจจ์ หรืออวิชาโมหะ ทำให้แจ้งในกองลมทั้งปวงจนละได้ไม่ยึดถือ เรียกว่านิโรธสัจจ์ ที่มีสติสัมปชัญญะประจำอยู่ในกองลมเรียกว่ามรรคสัจจ์ เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติถูกต้องตามแนวทางของอานาปานั ฯ เป็นผู้มีวิชา อาจรู้ของจริงทั้ง ๔ อย่างได้ชัดเจน ย่อมถึงวิมุติ วิมุตินั้นคือดวงจิตที่ไม่เข้าไปติดอยู่ในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ อันได้แก่ทุกข์ สมุทัย ไม่ติดอยู่ในเหตุฝ่ายสูง ผลฝ่ายสูงคือมรรคและนิโรธ ไม่ติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ ไม่ติดอยู่ในความรู้ ไม่ติดอยู่ในรู้ แยกสภาพธรรมไว้เป็นส่วน ๆ ได้เช่นนี้ชื่อว่าเป็นผู้มีวิชาวิมุติคือ รู้จักเบื้องต้น เบื้องปลายและ

ท่ามกลาง วางไปตามสภาพแห่งความเป็นเองที่เรียกว่า สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา การติดอยู่ในสิ่งที่ให้เรารู้ คือ ธาตุขันธ์ อายตนะเหล่านี้เป็น กามุปาทาน ติดวิชา ความรู้ของตัวเป็น ทิฏฐุปาทาน ไม่รู้จักตัวรู้คือพุทธะเป็น สีลพัตตุปาทาน ย่อมเป็นเหตุให้หลงกายสังขารวจีสังขาร และจิตสังขาร อันเกิดจากอวิชชา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ย่อมเป็นผู้สมบูรณ์ทั้งเหตุทั้งผล พระองค์มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายต่ำ ผลฝ่ายต่ำ มิได้เข้าไปยึดในเหตุฝ่ายสูง อยู่นอกเหตุเหนือ ผล สุข ทุกข์ พระองค์ก็มีใช้ แต่พระองค์มิได้ติดสุขติดทุกข์ ดี ชั่ว พระองค์ก็รู้อยู่โดยสมบูรณ์ อัตตาและอนัตตาพระองค์ก็มีอยู่โดยสมบูรณ์ แต่พระองค์ก็มิได้ไปยึดถือในเรื่องราวเหล่านั้น วัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งสมุทัยก็มีใช้ แต่พระองค์ก็มิได้ติด มรรค คือ ปัญญาพระองค์ก็มีใช้ พระองค์รู้จักแต่งพระองค์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น แต่งโง่ แต่งฉลาด แล้วรู้จักใช้โง่ ใช้ฉลาด

ในกิจพระศาสนา ส่วนนิโรธเล่าพระองค์ก็มิใช่มิได้ยึดถือคือไม่มีการติดในสิ่งเหล่านั้น จึงเรียกว่าเป็นผู้สมบูรณ์ได้จริง ก่อนที่พระองค์จะละได้เช่นนั้น พระองค์ต้องบำเพ็ญให้เกิดมีขึ้นโดยสมบูรณ์เสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยวางเป็นการปล่อยวางด้วยความสมบูรณ์มั่งมี มิใช่จะวางจะปล่อยด้วยความยากความจนอย่างบุคคลธรรมดา แม้พระองค์ทรงวางแล้วก็ยังมิใช้อยู่ พระองค์มิได้ทางปฏิเสธในการที่พระองค์ได้บำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญามาตั้งแต่ยังมิได้ตรัสรู้ จนได้รู้แจ้งเห็นจริงแล้วก็ยังทรงใช้ศีล สมาธิ และปัญญา อยู่ทุกประการ จนวันเสด็จดับขันธ์สู่ปรินิพพาน ตราบถึงขณะที่จะนิพพานนั้นก็ยังบำเพ็ญสมาธิสมาบัติอยู่ คือพระองค์ได้เสด็จปรินิพพานในระหว่างรูปฌานและอรูปฌาน เพราะฉะนั้นพุทธบริษัททั้งหลายก็ไม่น่าที่จะปฏิเสธ ศีล สมาธิ ปัญญากันเสีย คนบางคนจะถือศีลก็กลัวศีลพ้ตต ๆ บางคนจะบำเพ็ญสมาธิก็กลัวโง่กลัวบ้าก็มี แท้จริงคนเรามีความโง่ความ

ป้าประจำอยู่แล้ว การกระทำสมาธิจิตนั้นเป็นเรื่องแก้โง่แก้บ้าต่างหาก ถ้าได้ศึกษาโดยทางที่ถูกต้องย่อมเกิดปัญญาอันบริสุทธิ์ เหมือนเพ็ชรพลอยที่เจียรนัยแล้ว ย่อมเกิดแสงขึ้นในตัวของมันเองโดยธรรมชาตินั่นและ จึงเรียกว่าเป็นตัวปัญญา ที่แท้เกิดขึ้นเฉพาะตัวที่เรียกว่าเป็นปัจจัตตัง เป็นได้เฉพาะตัว รู้ได้เฉพาะตัว แต่โดยมากคนเราเข้าใจผิด ไม่รู้จักลักษณะของปัญญาไปถือเอาปัญญาไม่แท้มาทับของแท้เสียคล้าย ๆ กับว่าเอาปรอทมาทากระจกแล้วมองเห็นเงาของตัวและคนอื่นได้ โดยอาศัยของอื่นมาฉาบทา ก็เข้าใจว่าตัวเป็นผู้ฉลาด มองเห็นธรรม ลักษณะอย่างนี้ก็เท่ากับว่าลิงส่องกระจกเอาเท่านั้นเอง ตัวเดียวก็จะต้องกลายเป็นสองตัว ก็จะเล่นเงาของตนเองอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ถ้าปรอทหลุดออกจากบานกระจกเมื่อไร ลิงตัวนั้นก็จะหน้าตาซบเซาอยู่โดยไม่รู้ตัวว่าเงานั้นมาจากเรื่องอะไรฉันใด บุคคลผู้ได้ปัญญาที่ไม่แท้ไม่จริง คิดเอาเดาเอาตามสัญญารมณ์ ว่าตนรู้ตนเห็น

โดยปราศจากความรู้สึกตนเอง แล้วก็จะได้รับความทุกข์โศก ในคราวประสพกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าเมื่อภายหลัง ฉะนั้นส่วนสำคัญของปัญญาโดยธรรมชาติ ในทางพระพุทธศาสนาย่อมเกิดขึ้นจากการอบรมดวงจิตโดยเฉพาะ เหมือนแสงเพ็ชรที่เกิดในตัวของมันเอง ย่อมมีรัศมีดีแผ่โดยรอบและเกิดแสงสว่างได้ทั้งในที่มืดและที่สว่าง ส่วนเงาในกระจกนั้นใช้ได้สำหรับในสถานที่แจ้งมีแสงสว่างส่องเห็น ถ้าเอาเข้าไปในที่มืดแล้วจะใช้ส่องเงาตัวเองไม่ได้เลย ไม่เหมือนแสงเพ็ชรและพลอยที่เจียรนัยแล้ว ย่อมมีแสงได้ไปทั่ว ฉะนั้น พระองค์จึงได้ทรงแสดงไว้ว่า ปัญญาไม่มีที่ลับและปิดบังได้ในโลกนั้นแล เรียกว่าปัญญารตนัง เป็นตัวที่จะทำลายเสียได้ซึ่งอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ก็จะบรรลุคุณธรรมอย่างสูงสุด คือพระนิพพาน ไม่เจ็บ ไม่ตาย ไม่สาบ ไม่ศูนย์ มีอยู่โดยธรรมชาติของธรรมที่เรียกว่าอมต โดยมากคนเรามักจะต้องการแต่ปัญญาและวิมุติ เมื่อเป็น

เช่นนี้ก็อาจจะเป็นไปได้ เอะอะก็อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กันเสียเลยทีเดียว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนที่พระองค์จะปฏิเสธ **อนิจฺจํ** ของไม่เที่ยงนั้น พระองค์ ได้ทำ ได้รู้จนปรากฏเห็นเป็นของไม่เที่ยงเสียก่อน ก่อนที่จะปฏิเสธ **ทุกฺขํ** พระองค์ก็ได้ทำทุกข์อันนั้นให้เป็นสุขเสียก่อน และก่อนที่จะปฏิเสธ **อนตฺตา** ที่ไม่ใช่ตัวตนนั้นพระองค์ก็ได้ทำอัตตา ให้เป็นอนัตตาขึ้นเสียก่อน จึงได้เห็นของเที่ยงของจริงที่แอบอิงอยู่ใน **ทุกฺขํ อนิจฺจํ อนตฺตา** แล้วก็ได้รวบรวมยอดแห่งธรรมเหล่านั้นเข้ามาเป็นอันเดียว เช่นทำ **ทุกฺขํ อนิจฺจํ อนตฺตา** ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นี่เป็นหมวดหนึ่ง นับเป็นพวกเดียวกันมีลักษณะเสมอกันหมดทั้งโลก ส่วน **นิจฺจํ สุขํ อตฺตา** นี่เป็นอีกหมวดหนึ่ง เป็นสังขารธรรม พระองค์ทรงปล่อยได้แล้วในส่วนสังขารโลกและสังขารธรรม ไม่ข้องอยู่ในของเที่ยงและของไม่เที่ยง ไม่ข้องอยู่ในทุกข์และสุข ไม่ข้องอยู่ใน อัตตา และ อนัตตา จึงได้นามว่า วิมุติ

วิสุทธิ์ นิพพาน ไม่ต้องไปยึดสังขารธรรมและสังขารโลกทั้งหมดนี้ เป็นลักษณะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมา **แต่ปฏิปทาของพุทธบริษัททั้งหลายส่วนมากมักจะเป็นผู้รู้ก่อนเกิด เป็นผู้เลิศก่อนทำต้องการแต่ความละความพ้นกันฝ่ายเดียว ถ้าละโดยปราศจากเหตุอันสมบูรณ์แล้วมันจะเลอะ ถ้าพ้นกันโดยปราศจากเหตุแล้วมันจะผิด** สำหรับคนผู้ปรารถนาดีอยากเป็นแต่คนดี เหตุประกอบของตนโดยอาการเช่นนั้นมีแล้วหรือยัง ถ้าหากว่าไม่ต้องการสร้างเหตุแห่งความละความพ้น โดยสมบูรณ์แล้วพวกเราจะพ้นไปได้อย่างไร พระพุทธเจ้าพระองค์ยังทรงแสดงไว้ว่า ศีล ปราบกิเลสอย่างหยาบที่เป็นวีติกมโทษที่เกิดขึ้น ทางกาย ทางวาจาออกเสียได้สมาธิปราบกิเลสอย่างกลางมี กามฉันทะ พยาปาทะ ถีนมิทธ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา เป็นต้น ส่วนปัญญาปราบกิเลสอย่างละเอียดมี อวิชชา ตัณหา อุปาทานเป็นต้น คนบางคนที่มีปัญญาฉลาดหลักแหลม สามารถจะ

อธิบายข้ออรรถข้อธรรมได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง แต่กิเลสเพียงหยาบ ๆ อันเป็นคู่ปรับแห่งศีล แค่นี้ก็ยังละกันไม่ค่อยจะออก **นี่คงจะเป็นเพราะขาดความสมบูรณ์แห่งศีล สมาธิ ปัญญากระมังจึงได้เป็นไปอย่างนั้น ศีลก็คงเป็นศีลอย่างเปลือกๆสมาธิก็คงเป็นสมาธิอย่างเปื้อนเปรอะ ปัญญาก็คงเป็นปัญญาอย่างเลอะเลือนเคลือบเอาเสมอ เหมือนกับด้วยบานกระจกที่ทาด้วยปรอทฉะนั้น** จึงไม่สามารถเป็นเหตุให้สำเร็จความมุ่งหวังของพุทธบริษัทได้ ตกอยู่ในลักษณะมีดที่คมในฝัก คือฉลาดในเชิงพูด เชิงคิดแต่ดวงจิตไม่มีสมาธิ นี่เรียกว่าคมนอกฝัก ฟักไข่นอกรัง คือแสวงหาความดีแต่ภายนอก ไม่อบรมจิตใจของตนให้เป็นไปในทางสมาธิ ปักหลักกองทราย คือเที่ยวยึดถือเอาสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่ตนมาเป็นสรณะที่พึ่ง ย่อมให้โทษ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ที่ยังไม่ได้ที่พึ่งอันเป็นแก่นสาร ฉะนั้นจึงควรที่จะต้องสร้างเหตุให้เป็นไปด้วยดีเพราะธรรมทั้งหลายย่อมไหลมาแต่เหตุ ดังนี้

อตฺตนา โจทยตฺตานํ ปฏิมํ เส ตมตฺตนา

จงเตือนตน ฝึกฝนใจด้วยตนเอง จงเร่งคิดพิจารณา (อานาปานํ ฯ) ของตนด้วยตนเทอญ.

ต่อนี้จะได้รวบรัดวิธีปฏิบัติอานาปาน์ ให้เป็นองค์ฌานขึ้นตามหลักเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

๑ "**ฌาน**" ฌานแปลว่า ความเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่นกระทำลมหายใจ ดังต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง

ข้อ ๑, ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ

๑. วิตก ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออกจนจำได้ไม่เผลอ (ตรึก)

๒. เอกคฺคตา ให้ประคองจิตไว้ในลมหายใจอย่าให้แส่ส่ายไปในสัญญารมณ์อื่น ๆ ประคองจิตไว้ในเรื่องลมอย่างเดียวจนเกิดลมสบายขึ้น (จิตถึงความเป็นหนึ่งอยู่กับลมหายใจ)

๓. วิจารณ์ คือให้รู้จักขยายลมหายใจที่ได้รับความสบายแล้วนั้น ให้ไปเชื่อมกับลมส่วนอื่นในร่างกาย

กระจายลมออกจนทั่วถึงกัน เมื่อร่างกายได้รับประโยชน์จากลมหายใจแล้ว ทุกขเวทนาก็สงบไป ร่างกายเต็มไปด้วยธาตุลมที่ดี (ตรอง) คือ เพ่งอยู่ในเรื่องของลมอย่างเดียว คุณธรรม ๓ อย่างนี้ เข้าอยู่ในสายลมอันเดียวกันจึงจะเป็นปฐมฌานได้ สายลมอันนี้ย่อมแล่นเข้าถึงฌาน ๔ ได้

วิตก เอกคคตา วิจารณ์ สามประการนี้เป็นตัวเหตุ เมื่อเหตุเหล่านี้ทำให้สมบูรณ์ ดั่งกล่าวมา ก็จะได้รับผลเกิดขึ้น อันเป็นองค์ที่ ๔ คือ ปีติ ความอิ่มกายอิ่มใจก็เกิดขึ้นดูดดื่มปลาบปลื้มปราโมทย์ อยู่โดยลำพังกายและจิต

๕. สุข ความสบายกาย เกิดจากกายสงบ กายไม่กระสับกระส่าย (กายปสฺสทฺธิ) ใจสบายใจไม่กระสับกระส่าย มีความสบายรื่นเริง อยู่โดยลำพังไม่วอกแวก (จิตปสฺสทฺธิ)

ปีติ สุข สองอย่างนี้เป็นส่วนผล ปฐมฌานที่

อธิบายมานี้ก็มีเหตุอย่างหนึ่งผลอย่างหนึ่งเท่านั้น เมื่อปีติและสุขมีกำลังมากขึ้น ลมก็ละเอียด เพราะอาศัยความเพ่งนานเข้า ผลก็แรงขึ้น จึงเป็นเหตุให้ระแวงวิตกวิจารณ์อันเป็นงานเบื้องต้นเสียได้ อาศัยเหตุอันเดียวคือเอกคุคตารมณ์ก็เข้าสู่ทุติยฌาน (มรรคจิต ผลจิต)

ข้อ ๒. ทุติยฌาน มีสามองค์ คือ

๑. ปีติ

๒. สุข

๓. เอนคุคตา (มรรคจิต)

ได้แก่จิตที่เสวยผลมาจากปฐมฌาน ถ้าเข้าถึงทุติยฌาน ปีติก็มีกำลังแรงขึ้นอีก สุขก็มีกำลังแรงขึ้นอีก เพราะอาศัยความเพ่งอยู่ในเหตุอันเดียว คือ เอกคุคตารมณ์ เป็นผู้ดูงานต่อไป เพ่งลมหายใจละเอียดเข้านิ่งอยู่ด้วยความอิ่มกายอิ่มจิต สุขกาย สุขจิต ใจแน่แน่วมั่นคงลงไปอีกกว่าเดิมเพ่งไปนาน ๆ ปีติและสุขก็มีกำลังแล้วแสดงลักษณะอาการขยายตัวเข้าขยายตัวออก เอกคุ

คตารมณ์ ก็เพ่งลงไปอีก ขยับจิตลงไปอีกให้ละเอียดจนพ้นจากลักษณะแห่งความไหวตัวของปีติ และสุขแล้วจะเข้าถึง ตติยฌานต่อไป

ข้อ ๓. ตติยฌาน มีองค์สอง คือ

๑. สุข

๒. เอกคฺคตา

กายมีความสงบสงัด พ้นจากการไหวตัว เป็นกายวิเวก ไม่มีเวทนาอันใดมารบกวน จิตก็เงียบสงัดเป็นจิตวิเวก ลมก็ละเอียดกว้างขวาง ปลอดโปร่ง มีรัศมีสีขาว ซาบซ่านไปด้วยสรรพางค์กายคล้ายสำลี ระงับทุกข์เวทนาของร่างกายได้หมด ระงับเวทนาของดวงจิตได้หมด จดจ้องประคองไว้แต่ลมอันละเอียดและกว้างขวาง ดวงจิตมีอิสระ ไม่มีอารมณ์สัญญาอดีตอนาคตมาแทรก ดวงใจก็โพลงตัวอยู่โดยลำพัง ธรรมธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นสามัคคีกันทุกส่วน เกือบจะเรียกได้ว่าบริสุทธิ์ทั้งก้อนกายก็ได้ เพราะลมมีกำลังควบคุมปรน

ปรือธาตุส่วนอื่นให้สามัคคีกันเป็นอย่างดี **สติก็คุมอยู่กับเอกคุคตา อันเป็นตัวเหตุ ลมเต็มกาย สติเต็มกาย เพ่งลงไปจิตก็แจ่มใส ร่างกายก็เบา ใจมีกำลังกล้า เวทนาคือสุขก็สงบ กายก็สม่ำเสมอ ไม่มีความพลั้งเผลอใด ๆ เข้าแทรกเป็นเหตุ** ให้ปล่อยวางความสุข อาการของความสุขก็สงบ เพราะอาศัยธาตุทั้ง ๔ เสมอกัน ไม่มีลักษณะอาการเคลื่อนไหวตัว ตัวเหตุเอกคุคตาก็มีกำลังเพ่งหนักลงไปก็ได้เข้าสู่จตุตถฌานต่อไป

ข้อ ๔. จตุตถฌาน มีองค์สอง คือ

๑. อุเบกขา

๒. เอกคุคตา (สติ)

อุเบกขากับเอกคุคตาในฌาณ ๔ นี้ มีความเพ่งอย่างแข็งแรงเหนียวแน่นมั่นคง ธาตุลมสงบไม่มีอาการกระเพื่อมกระฉอกได้เลย จิตวางเฉยหมด อารมณ์อดีตอนาคต ธาตุลมอันเป็นส่วนปัจจุบันก็เงียบเฉย เปรียบเหมือนทะเลหรืออากาศที่ปราศจากคลื่นรบกวน รูปและ

เสียงย่อมแลเห็นและรู้ได้ในทางไกล เพราะอาศัยธาตุลมซึ่งไม่มีอาการกระเพื่อมเคลื่อนไหวตัว เปรียบเหมือนจอหนังคอยรับรูปภาพ ที่ฉายออกมาให้แลเห็นรู้เรื่องของภาพนั้น ๆ เป็นอย่างดี มีวิชาความรู้ขึ้นในดวงจิต รู้แล้วก็เฉยอยู่ จิตก็เฉย ลมก็เฉย เฉยได้ทั้ง ๓ กาล นั่นแหละเรียกว่าเอกัคคตารมณ์ เพ่งอยู่ในความเฉยความเงียบของลม ลมทุกส่วนของร่างกายย่อมแล่นถึงกันสามารถที่จะหายใจได้ทุกขุมขน คือไม่ต้องใช้ลมหายใจทางจมูก เพราะลมหายใจกับลมส่วนอื่นเป็นพื้นเดียวกันหมด ลมเต็ม ลมเสมอกัน ธาตุทั้ง ๔ มีลักษณะอย่างเดียวกันหมด จิตสงบเต็มที่ ความเพ่งก็แรง แสงก็แจ่มเป็นมหาสติปัฏฐาน ดวงจิตก็เบิกบานแจ่มใส เหมือนแสงไฟหรือแสงอาทิตย์ซึ่งไม่มีเครื่องปิดบัง ย่อมลุกโพลงส่องโลกให้สว่างไสวฉะนั้น จิตดวงนี้ย่อมมีรัศมีแผ่ทั่วไปลมก็มีรัศมี จิตก็มีรัศมีอย่างบริบูรณ์ เพราะอาศัยความเพ่งแห่งสติ ความเพ่งก็แรงแสงก็แจ่ม ดวงจิต

ก็มีอำนาจ คุณธรรม ๔ ประการ เข้าสันนิบาตทั้งหมด คือสติปัฏฐานทั้ง ๔ ไม่มีอาการว่านั่น กาย เวทนาจิต ธรรม ความเห็นที่ว่า ๔ นั้น ย่อมไม่มี จึงเรียกได้ว่า มหาสติปัฏฐาน เพราะธรรม ๔ ประการ ไม่แตกแยกกัน ใจตั้งมั่นไม่หวั่นไหว อาศัยความเพ่งอย่างแรง สติสัมปชัญญะก็รวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นสามัคคีธาตุสามัคคีธรรมโดยสมบูรณ์ ที่เรียกว่า เอกายนมรรค คือ ๔ ใน ๑ จึงเป็นเหตุให้เกิดมีกำลังกล้า เป็นชาคริยานุโยค องค์ตปธรรม กำจัดความมืดมิดปิดบังได้เป็นอย่างดี แสงสว่างของดวงจิตเมื่อเพ่งแรงเข้าอำนาจอันเกิดขึ้นจากการปล่อยวางอารมณ์ต่าง ๆ ดวงจิตก็มีกำลังตั้งอยู่โดยลำพัง เหมือนบุคคลที่ขึ้นไปอยู่บนยอดภูเขา ย่อมมีสิทธิอำนาจจะแลเห็นได้ในทิศต่าง ๆ ทั่วไป เครื่องอาศัยก็สูง คืออาตุลมเป็นเครื่องสนับสนุนให้เด่นเป็นอิสระ ฉะนั้นดวงจิตนี้จึงสามารถจะมองเห็นสถานที่ต่าง ๆ ของธาตุ ขันธ์ อายตนะ ที่เรียกว่าสังขารธรรมทั้งปวง

ได้เป็นอย่างดี เปรียบเหมือนบุคคลที่เอากล้องขึ้นไปถ่ายพื้นโลกบนอากาศ สามารถที่จะดูดดึงเอาภาพต่าง ๆ ในพื้นโลกได้เป็นส่วนมาก ฉันใดใจบุคคลที่เข้าถึงลักษณะอย่างนี้ ย่อมรู้เห็นความเป็นจริงของโลกและธรรมได้เป็นอย่างดี (โลกวิทู) จะเกิดมีวิชชาขึ้นอีกอย่างหนึ่งในทางจิต ที่เรียกวิปัสสนาหรือวิชชา วิมุติ เหล่านี้เป็นต้น ธาตุทั้ง ๔ เป็นธาตุกายสิทธิ์ ดวงจิตเป็นจิตตานุภาพ เมื่อประสงค์ปรารถนาส่วนใดส่วนหนึ่ง อันเป็นส่วนของธรรมและโลก ก็ให้ขยับจิตเพ่งลมให้หนักและแรง กำลังจิตเข้าไปจ่อในธาตุอันบริสุทธิ์ ก็จะมีญาณผุดขึ้นในธาตุนั้น เปรียบเหมือนเข็มของแผ่นจานเสียงซึ่งจดจ่อลงไปย่อมเกิดเสียงของมนุษย์และสัตว์ปรากฏขึ้นในที่นั้น ฉันใดสติของเราจดจ่อเพ่งเล็งลงไปในอารมณ์อันสะอาด ต้องการรูปก็จะปรากฏรูป ต้องการเสียงก็จะปรากฏเสียง ไม่ว่าใกล้หรือไกล ย่อมรู้ได้ทั้งเรื่องโลกและเรื่องธรรม เรื่องตนและคนอื่น สุดแท้แต่เราประสงค์ เรื่องอัน

ใด จดจ่อลงไปก็ให้นึกขึ้นจะปรากฏได้ทันที นี่แหละ เรียกว่าญาณ รู้ได้ในอดีตและอนาคต พร้อมด้วยในปัจจุบัน จึงเป็นวิชาสำคัญอันหนึ่งที่เรียกว่า ปตฺจตฺตํ รู้ได้เฉพาะตน ธาตุนั้นเปรียบเหมือนกระแสไฟที่แล่นอยู่ในอากาศ สติและจิตมีกำลังกล้า มีวิชาความรู้สูงสามารถที่จะทำให้ธาตุนั้นเป็นสื่อสารสัมพันธ์ทั่วไปในโลก เป็นทางให้เกิดวิชาความรู้ขึ้นในตัวเองได้เป็นอย่างดี ฌานที่ ๔ นี้เมื่อมีแล้วโดยสมบูรณ์ ก็เป็นเหตุให้เกิดวิชชา ๘ ประการขึ้นในตัวของเขาเอง มีวิปัสสนาญาณ เป็นต้น

คือ ๑. วิปัสสนาญาณ คือความรู้แจ้งเห็นจริงในนามและรูป วิปัสสนาญาณนี้เป็นส่วนพิเศษ เกิดขึ้นจากการอบรมจิต มีหนทางรู้ได้ ๒ วิธี

(๑.) รู้ขึ้นมาเองโดยไม่ต้องนึกคิด

(๒.) รู้ขึ้นจากการนึกคิด แต่ไม่ใช่การตรองให้ยืดยาวเหมือนความรู้ธรรมดา นึกเมื่อไรก็โพลงขึ้นมาเมื่อนั้นเหมือนน้ำมันเบ็นซินที่ชุ่มอยู่ด้วยสำลี เมื่อจ่อ

ไฟ.มื่อใดก็ลุกโพลงขึ้นได้โดยเร็ว วิปัสสนาก็ดี ญาณก็ดีย่อมมีความเร็วได้เช่นนั้น จึงต่างจากปัญญาสามัญธรรมดา

๒. มโนมยิทธิ ฤทธิ์ในทางจิตใจ นึกเช่นไรย่อมเป็นเช่นนั้น

๓. อิทธิฤทธิ์ แสดงฤทธิ์ได้ ให้ปรากฏแก่คนบางพวกเช่น แปลงรูป แปลงสถานที่ ให้ประชาชนแลเห็นด้วยตา บางคราวบางสมัย

๔. ทิพฺพโสต หูทิพย์ ฟังเสียงไกลได้

๕. เจโตปริญฺญาน กำหนดรู้ในวาระน้ำใจของบุคคลอื่นได้ ว่าดีชั่วหยาบหรือละเอียด

๖. ปุพฺเพนิวาสานุสฺสติญาน ระลึกชาติหนหลัง (ท่านจะไม่ต้องยุ่งในเรื่องตายเกิดตายสูญ เพราะได้วิชชาข้อนี้)

๗. ทิพฺพจกฺขุ ได้ตาทิพย์ มองเห็นรูปละเอียดและหยาบ ใกล้หรือไกลได้ (อนู ปรมาณู)

๘. อาสวกฺขยญาณ รู้จักวิธีทำอาสวะกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจให้เบาบางและสิ้นไปได้ วิชา ๘ ประการนี้ล้วนแล้วแต่สำเร็จมาจากภูมิฐานของสมาธิทั้งสิ้น

ฉะนั้น จึงได้เขียนรวบรัดแนวทางที่จะทำให้เกิดสมาธิญาน โดยทางของอานาปานํที่แสดงไว้นั้นเมื่อผู้มีความมุ่งหวังในส่วนความดีทั้งหลายนี้จงให้สนใจปฏิบัติอบรมจิตใจของตนเองนั้น เทอญ ๆ

พุทฺธปูชา มหาเตชวนฺโต (บูชาพระพุทธคุณ จักได้บุญฤทธิ์ และอิทธิฤทธิ์) พระโมคคัลลานะ

ธมฺมปูชา มหปฺปญฺโญ (บูชาพระธรรมคุณ จักเป็นผู้บริบูรณ์ด้วยปัญญา) พระสารีบุตร

สงฺฆปูชา มหาโภควโห (บูชาพระสังฆคุณ จักเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์) นางวิสาขา มหาอุบาสิกา

คำตรวจน้ำอุทิศส่วนบุญให้แก่ญาติ

และใคร ๆ ได้หมด

---

๑ โปรดดูแผ่เมตตาหน้า ๑๓๑

อบรมสมาธิตอนบ่าย
วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๔๙๙

---

๑. ในเวลาที่เรานั่ง ให้คอยสังเกตดูว่าของเราตามไปพร้อมกันกับลมหายใจที่เข้าออกหรือไม่ ต้องมีสติคอยกำกับจิตให้ตามไปพร้อมกับคำภาวนา "พุทโธ พุทโธ" ด้วย ตั้งสติอย่าให้เผลอ อย่าให้ลืม ปล่อยวางภาระทั้งหลาย และปลดปล่อยสัญญาอารมณ์ภายนอกต่าง ๆ ออกให้หมดสิ้น ทำใจให้ว่างเปล่าอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว ไม่ต้องเหลียวดูอย่างอื่น นี้จึงจะเป็นไปโดยถูกต้องตามแบบของการเจริญสมาธิ ฯ

๒. จิตของเรานี้ท่านเปรียบเหมือนกับไฟ ร่างกายเปรียบเหมือนฟืน ธรรมดาของไฟก็จะต้องมีเชื้อ จึงจะทำให้เกิดความร้อนขึ้นได้ ถ้าเชื้อมีน้อยไฟก็ไม่สู้จะแรง ถ้าเชื้อมีมากไฟก็แรงจัด แต่ถ้าแรงเกินไปก็ให้โทษไหม้ลุกลามบ้านเรือน หรือวัตถุสิ่งของที่อยู่ใกล้เคียง

ด้วย ซึ่งบางทีอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตหรือก่อความเสียหายให้แก่คนอื่นอย่างใหญ่โตก็ได้ เหตุนั้นจึงต้องคอยระมัดระวังดูให้พอดี อย่านำเชื้อไฟไปใส่ให้มากจนเกินควร ไฟนั้นจึงจะใช้เป็นประโยชน์ได้เท่าที่ต้องการ ดวงจิตของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราหาเชื้อไปป้อนให้มากเท่าไร ความร้อนก็จะแรงมากตามลำดับ และลุกลามไหม้ตัวของเราเอง บางทียังอาจไหม้ติดต่อลุกลามไปถึงคนอื่นอีกด้วย ฉะนั้นเราต้องพยายามตัดเชื้อเพลิงคือกิเลส ที่เป็นต้นเหตุของความร้อนนี้ออกเสีย และให้เหลือแต่น้อย หรือค่อย ๆ หมดไป เพื่อดวงจิตของเราจะได้เกิดความเย็นขึ้นและหมดอันตราย ตราบใดที่จิตยังร้อนอยู่ ก็นับว่ายังไม่ปลอดภัยนัก เมื่อไปกระทบเชื้ออันใดเข้าก็อาจกลับติดเป็นไฟ ลุกลามขึ้นมาได้อีกโดยง่าย ถ้าพยายามดับให้หมดเชื้อได้จริง ๆ ก็จะเป็นของวิเศษ จิตที่ไม่มีเชื้อก็เหมือนกับฟืนที่มันดับเหลือแต่ไฟแดง ๆ ติดอยู่ในตัวของมันเอง ถ้าไม่ส่งเชื้อไปเพิ่มเติม

มันก็จะค่อย ๆ หมดไป ๆ ทีละน้อยจนในที่สุดก็ดับเกลี้ยงจนไม่มีความร้อนเหลืออยู่เลย **จิตนั้นก็มีแต่ความเย็นอย่างเดียว ความสงบก็จะปรากฏขึ้น นี่เป็นจุดมุ่งหมายของการเจริญสมาธิ คือต้องการให้จิตเกิดความสงบ ฯ**

๓. ความสงบเกิดจากการสะกัดกั้น หรือตัดเชื้อความร้อนออกจากจิต วิธีทำลายเชื้อให้บรรเทาความร้อนนี้ก็ได้แก่การตัดสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในดวงใจ โดยเฉพาะในเวลาที่เรากำลังนั่งอยู่นี้ ก็มักจะมีสัญญาอดีตอนาคตเกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่จะมาตัดทอนและทำลายคุณความดีของเราอยู่เสมอ ขึ้นชื่อว่าสัญญาทุกอย่างจะดีหรือไม่ดีก็ตาม พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัสสรรเสริญว่า เป็นของดี 'อตีตํ นานฺวาคเมยฺยนปฺปฏิกงฺเข อนาคตํ ฯ ล ฯ สัญญาทั้งหลายจะเป็นเรื่องเก่าแก่แล้วมา หรือจะเป็นเรื่องใหม่ที่ยังไม่มาถึงก็ดีเป็นเรื่องโลกก็ดี เป็นเรื่องธรรมก็ดีไม่ใช่เป็นของดีทั้งสิ้น มีแต่จะเป็นสิ่งที่ก่อทุกข์โทษให้

แก่ตัวเรา ทำให้ดวงจิตเกิดความไม่สงบ วุ่นวายฟุ้งซ่าน เดือดร้อน หาความเย็นใจมิได้ เพราะเรื่องราวที่ผ่านมาแล้วก็ย่อมจะล่วงเลยไปแล้ว จะดีหรือชั่วก็แก้ไขไม่ได้ และเอากลับคืนมาอีกไม่ได้ เรื่องข้างหน้าที่เป็นอนาคตก็ยังไม่มาถึง และไม่สามารถรู้ได้ว่าจะเป็นไปตามความนึกคิดของเราได้หรือไม่ เป็นเรื่องที่ยังอยู่ไกล และยังเป็นความลังเลสงสัยไม่แน่นอน ฉะนั้นจึงไม่เป็นสิ่งที่จะอำนวยประโยชน์ให้แก่การนึกคิดของเราเลย ถ้าเราคอยไปนั่งเก็บสัญญาอารมณ์เหล่านั้นมาคิด ความดีของเราที่เจตนาจะทำในเรื่องของศาสนานี้ก็จะต้องเสียไป ไม่ตรงต่อคำสอนของพระองค์ เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราพยายามปลดปล่อยสัญญาทั้ง ๒ ประการนี้ออกเสียให้หมด ให้มีแต่ปัจจุบันธรรม คือความรู้ที่เป็นไปเฉพาะหน้าอย่างเดียว นอกจากนี้ไม่ให้นำมาเกี่ยวข้องด้วยเลยเป็นอันขาด ถ้าคิดไปก็เป็นโทษ เพราะเรื่องราวภาย

นอกทั้งหลายไม่ใช่เรื่องของธรรมะ เรื่องธรรมะจะต้องอยู่เฉพาะภายในตัวของเราแห่งเดียว ไม่ไปอยู่ในที่อื่น ๆ

๔. แต่ธรรมดาคนเราทุกคนที่เกิดมานี้ ก็ย่อมจะต้องมีความนึกคิด และพิจารณาในเรื่องราวและกิจการต่าง ๆ จะห้ามความคิดไม่ให้มีเสียเลยก็ไม่ได้ แต่ความคิดพิจารณานี้จะต้องมีขอบเขตของเรื่องราว ถ้าคิดยาวมากเกินออกไปจากขอบเขตก็ไม่ใช่เรื่องที่ควรคิด ขอบเขตที่จะคิดได้นั้นจะต้องเป็นเรื่องสั้น ๆ อยู่ในวงแคบ ๆ คือได้แก่การคิดพิจารณา ในเรื่องที่เป็นธรรมส่วนเดียวเพราะเรื่องของธรรมเป็นเรื่องที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีโทษเกิดขึ้นแก่ใครส่วนเรื่องของโลก เป็นเรื่องที่อยู่นอกขอบเขตของการคิดเพราะเป็นเรื่องยืดยาวเป็นเรื่องก่อชาติ ก่อภพของการเวียนว่ายตายเกิดเป็นเรื่องที่นำมาแต่ความทุกข์ทั้งสิ้น เหตุนั้นจึงควรจะต้องทำความเข้าใจเสียก่อนว่า อย่างไหนเป็นเรื่องโลก อย่างไหนเป็นเรื่องธรรม อย่างไหนควรคิด อย่างไหนไม่ควรคิด เพื่อจะได้ปฏิบัติให้เป็นไปโดยถูกต้อง

ตามขอบเขต ฯ

๕. สิ่งที่เป็นโลกก็ได้กล่าวมาแล้ว คือเรื่องที่อยู่นอกตัวของเราซึ่งเป็นเรื่องยืดยาว ส่วนที่เป็นธรรมก็คือเรื่องสั้น ๆ ที่มีอยู่ภายในตัวของเราเองคือธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ซึ่งประกอบขึ้นเป็นส่วนของร่างกายกับธาตุรู้ซึ่งเป็นตัวจิต พูดสั้น ๆ ก็คือ กายกับจิต สองอย่างนี้เป็นตัวธรรมเพราะเกิดขึ้นจากธาตุแท้ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็ได้แก่ "รูปกับนาม" คือลมหายใจ เป็นตัวรูป เพราะเป็นผู้สร้างร่างกายให้มีชีวิต ธาตุอื่นจะตั้งอยู่ไม่ได้ถ้าปราศจากลมหายใจ ส่วนความรู้ก็เป็นนามคือตัวจิต สองอย่างนี้ต้องอาศัยซึ่งกันและกันจึงจะตั้งอยู่ได้และเป็นไปด้วยดี ทั้งเป็นตัวที่จะทำให้เกิดบุญกุศลทั้งหลายด้วย ฯ

๖. การที่เรามานั่งภาวนา "พุทโธ ๆ" โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างเดียวนี้ จัดว่าเป็นบ่อบุญถึง ๔ บ่อ เหมือนกับเรายิงนกทีเดียวแต่ได้นก

หลายตัว พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าการภาวนาเป็นมหากุศลอันเลิศที่ว่าเราได้บุญถึง ๔ บ่อ นั้น คืออะไรบ้าง ?

ประการที่ ๑ เป็น **'พุทธานุสสติ'** เพราะขณะที่เรากำหนดลมและบริกรรมว่า **'พุทโธ ๆ'** นั้น เราได้น้อมเอาพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณเข้าไปไว้ภายในใจของเราด้วย พุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณนี้เป็นสิ่งที่มีค่าสูงกว่าสิ่งใด เมื่อได้น้อมเข้าไปในตัวเราแล้ว ก็เกิดความปีติ อิ่มเต็ม เย็นอก เย็นใจ ความเบิกบานสว่างไสวก็มีขึ้นในดวงจิตของเรา นี่นับว่าเป็นกุศลส่วนหนึ่งที่เราได้รับจากบ่อบุญอันนี้ ๆ

ประการที่ ๒ เป็น **'อานาปานสติ'** เพราะลมหายใจที่เรากำหนดอยู่นี้เป็นสิ่งทำให้เรามีชีวิต และมีสติตื่นอยู่ ไม่ลืม ไม่เผลอ ไม่ยื่นออกไปข้างหน้า ไม่เหลียวมาข้างหลัง ไม่คิดไปในสัญญาอารมณ์อื่นนอกจากลมหายใจอย่างเดียว มีความรู้อยู่แต่ในเรื่องของกองลมทั่วร่างกาย วิตก ได้แก่การกำหนด

ลม วิจารณ์ ได้แก่การขยายลม เมื่อลมเต็มอิ่มและมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา นิวรณ์ทั้งหลายที่เป็นข้าศึกของใจ ก็ไม่สามารถแซกซึมเข้ามาทำลายคุณความดีของเราได้ จิตก็จะมีความสงบนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่านกระสับกระส่าย ไม่ตกไปอยู่ในบาปอกุศลอันใดได้ เป็นจิตที่เที่ยงตรงไม่มีอาการวอกแวกและไหลไปไหลมา มีแต่ความสุขอยู่ในลมส่วนเดียว นี่ก็เป็นกุศลส่วนหนึ่งที่เราได้รับจากบ่อบุญอันนี้ ฯ

ประการที่ ๓. เป็น '**กายลตาสติ**' **เป็น** '**กาเยกายานปัสสนาสติปัฏฐาน**' **ด้วย เพราะลมหายใจเป็นตัวชีวิต เป็นตัวภายใน เรียกว่าพิจารณาภายในกาย** (ธาตุ ๔ เป็นตัวภายนอก) **คือเมื่อเราได้กำหนดลมเข้าไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทุกส่วนแล้ว เราก็จะมีความรู้เท่าทันถึงสภาพอันแท้จริงของร่างกาย** อันประกอบด้วยธาตุ **ดิน น้ำ ไฟ ลม** ว่าเมื่อเกิดความกระเทือนระหว่างลมภายนอกกับธาตุเหล่านี้แล้ว ได้มีอาการ

และความรู้สึกเป็นอย่างไร ร่างกายเคลื่อนไหว แปรเปลี่ยน ทรุดโทรม และเกิดดับอย่างไร เราก็จะวางใจเฉยเป็นปกติเพราะรู้เท่าทันในสภาพธรรมดาเหล่านี้ ไม่หลงยึดถือในรูปร่างกายว่าเป็นตัวตน เพราะแท้จริงมันก็เป็นเพียงธาตุแท้ ๔ อย่างที่ผสมกันขึ้น และเมื่อ**พิจารณาก็แล้วแต่เป็นสิ่งปฏิกูลตลอดทั้งร่างกาย** ตั้งแต่ **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ** ตลอดทั้งอวัยวะภายในทุกส่วน เห็นดังนี้แล้ว ก็จะเกิดความเบื่อหน่ายสลดสังเวชขึ้น ทำให้หมดความยินดียินร้ายในรูปร่างกาย ใจก็เป็นปกติ นี่ก็เป็นกุศลส่วนหนึ่งที่เราได้รับจากบ่อบุญอันนี้ ฯ

ประการที่ ๔ เป็น 'มรณานุสสติ' ทำให้เรามองเห็นความตายได้อย่างแท้จริง ด้วยการกำหนดลมหายใจ เมื่อก่อนนี้เรานึกว่าความตายนั้น จะต้องมีอยู่กับไข้อย่างนั้น โรคอย่างนี้ แต่มันหาใช่ความตายอันแท้จริงไม่ แท้จริงมันอยู่ที่ปลายจมูกของเรานี่เอง มิได้อยู่

ไกลไปจากนี้เลย ถ้าเลยออกไปจากปลายจมูกแล้วก็ต้องตายทั้งนี้ให้เราสังเกตดูลมที่หายใจเข้าออก ก็จะเห็นได้ว่า ถ้าลมนี้เลยจมูกออกไปแล้ว ไม่กลับเข้ามาอีก เราต้องตายแน่ หรือถ้าลมเข้าไปในจมูกแล้วไม่กลับออกมา ก็ต้องตายเหมือนกัน เมื่อเรามองเห็นความต ย มีอยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออกเช่นนี้ เราก็จะเป็นผู้ไม่ประมาท มีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวเสมอ ไม่เป็นผู้ลืมตาย หลงตาย เราก็จะตั้งอยู่ในความดีเสมอไป นี่ก็เป็นกุศลส่วนหนึ่งที่เราได้รับจากบ่อบุญอันนี้ ฯ

๗. เมื่อผู้ใดได้ตั้งอยู่ในองค์ภาวนา ก็จะต้องได้รับผล ๔ ประการนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงประกาศว่า การภาวนาเป็นมหากุศลอันยิ่งใหญ่ เป็นยอดของตัวบุญไม่มีสิ่งใดประเสริฐกว่า เมื่อดวงจิตของผู้ใดเต็มไปด้วยมหากุศลเช่นนี้แล้ว ดวงจิตคู่นั้นก็จะอิ่มเต็มบริบูรณ์หมดความหิว ความอยาก ใจคอสบาย ใครจะด่าว่าให้ก็ไม่โกรธ เหมือนคนกินอิ่มแล้วก็ไม่มีโมโห จะประกอบกิจ

การงานสิ่งใดก็เป็นผลดีสำเร็จได้โดยง่าย ไม่ผิดพลาด เพราะเขาเป็นผู้มีใจเย็น เป็นผู้มีสติรอบคอบในการกระทำทุกอย่าง ใจของเขาก็สูงขึ้นกว่าระดับของคนธรรมดา เรียกตามศัพท์ว่า **'มนุสโส' คือมีใจสูง คำว่า 'มนุษย์** เป็นเพียงชื่อของสัตว์ชนิดหนึ่งที่มีกายตั้งตรง และมีความรู้สึกดีชั่วได้ผิดกว่าสัตว์อย่างอื่น ซึ่งเรียกว่า 'ดิรัจฉาน' คำว่า 'ดิรัจฉาน' แปลว่าสัตว์ที่มีกายขวางหัวขวางไปทางข้างหน้า ไม่มีสัตว์ชนิดใดที่มีหัวชี้ตรงขึ้นข้างบนเหมือนกับคนเลย แม้แต่ลิงซึ่งมีลักษณะใกล้คนที่สุดหัวก็ยังไม่ตั้งตรงทีเดียว หอยเป็นจำพวกสัตว์ที่มีหัวต่ำที่สุด แต่ 'มนุษย์' หรือ 'ดิรัจฉาน' ก็ดีก็จัดอยู่ในจำพวกสัตว์ทั้งสิ้น คำว่า 'สัตว์' แปลว่า 'ผู้ข้อง' คือผู้ข้องอยู่ในความดีความชั่ว ซึ่งเป็นเรื่องของโลก เรื่องของความทุกข์ ความเสื่อมความไม่เจริญ ผู้ที่ปลดปล่อยความยึดถือเสียจากความดีความชั่วของโลกได้ ผู้นั้นก็จะมีระดับจิตสูงขึ้น พ้นจากภาคพื้นของความเป็นสัตว์คือ

"ดิรัจฉานภาวะ" พระพุทธเจ้าตรัสว่า คำสอนของพระองค์จะเป็นประโยชน์ได้ก็แต่ 'มนุษย์' เท่านั้น ถ้ายังเป็น 'สัตว์' อยู่ พระองค์ก็ไม่สามารถที่จะทรงโปรดได้ นี่จึงเป็นข้อควรสำเนียกได้อย่างหนึ่งในที่เราดีกว่าดิรัจฉาน เพราะมีโอกาสที่จะปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์ได้ ฉนั้นเราก็ควรจะภูมิใจและไม่ยอมให้เสียทีที่เกิดมาเป็น 'มนุษย์' จะต้องสร้างคุณความดีให้มีขึ้นในจิตใจของตนให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนได้ชื่อว่า 'มนุสฺโส' 'มนุสฺสเทโว' นี่เป็นการเดินขึ้นสู่ธรรมโดยถูกต้อง ฯ

๘. จิตใจของคนเราทุกวันนี้ ย่อมเดินไปด้วยอาการ ๔ อย่างคือ ๑ บางพวกก็เป็น 'มนุสฺโส' คือมีใจเป็นธรรม เป็นมนุษย์จริง ๆ ไม่ทำความชั่วความเดือดร้อนให้แก่ใคร ๒. บางพวกก็เป็น '**มนุสฺสติรจฺฉาโน**' คือเป็นพวกที่มีใจต่ำทราม มีความคิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน ไม่มีศีลธรรมประจำใจ คิดแต่การทุจริต เบียดเบียน

ประหัตประหารซึ่งกันและกันมีกายเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นดิรัจ-ฉาน ๓. บางพวกก็เป็น **'มนุสฺสเปโต'** คือคอยแต่อาศัยพึ่งบารมีขอส่วนบุญจากคนอื่น ต้องคอยท้องแห้งอด ๆ อยาก ๆ มีจิตใจเหมือนผีเปรต ไม่สามารถแสวงหาส่วนบุญจากตัวของตัวเอง ประเภทที่ ๔ **'มนุสฺสอสุรกาโย'** คือ มนุษย์ ที่มีใจดำชั่วร้าย ต้องหลบซ่อนตัวไม่ให้คนเห็น ต้องอยู่ในคุก ในตราง หรือในที่ คุมขัง ที่มองไม่เห็นแสงเดือนแสงตะวัน เป็นมนุษย์ประเภทที่เลวที่สุดใน ๔ ประเภทนี้?

๙. การที่เราอบรมดวงจิตให้พ้นได้จากความเป็น **'สัตว์'** มาเป็น **'มนุสฺโส'** ได้นั้น ก็ยังไม่เพียงพอกับการที่จะต้องทำความดีให้ยิ่งขึ้นไปอีก เหตุนั้นพระพุทธ-เจ้า จึงทรงสอนให้เราขัดเกลาจิตใจให้สู่ระดับที่สูงกว่าคนธรรมดาสามัญ โดยทรงวางหลักของการปฏิบัติไว้ให้อีกเป็นชั้น ๆ เมื่อใครดำเนินตามข้อปฏิบัติของพระองค์ได้ผู้นั้นก็จะมีมารยาทและจิตใจสะอาด งดงาม เหมือน

กับลูกกษัตริย์ เพราะพระพุทธเจ้าท่านก็ทรงเป็นพระโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ และเมื่อเราได้เป็นลูกเจ้าลูกนายแล้ว เราก็ต้องแต่งตัวด้วยแก้วมีค่าคือ พุทฺธรตนํ ธมฺมรตนํ และ สงฺฆรตนํ แต่เพียงเป็นลูกกษัตริย์เท่านั้นก็ยังไม่พอแก่ความดีงาม ท่านจึงวางหลักปฏิบัติให้สูงขึ้นไปอีกเรียกว่า **อริยะ** คือเป็น **โสดา สกิทาคา อนาคา** จนถึง **อรหัตต์** เป็นที่สุด นี่เป็นสกุลของ "**อริยวงศ์**" ซึ่งเป็นสกุลที่สูงที่สุดกว่าสกุลใดในโลก ดวงจิตที่ไหลไปสู่กระแสของอริยะแล้ว ย่อมไม่ไหลกลับมาสู่กระแสต่ำอีกต่อไป ฯ

๑๐. การเดินทางอย่างนี้ เขาเรียกว่าเดินทางลัด เป็นการเดินที่ถูกต้องตามมรรควิธี คือเดินสูง ไม่ใช่เดินต่ำ หรือจะเรียกว่าเดินทางเตียนก็ได้ เดินทางเตียนก็คือที่ซึ่งไม่รกรุงรัง และไม่มีสิ่งกีดขวางที่จะคอยกีดกั้นการเดินของเราให้ไปไม่สะดวกและไม่ถึงจุดที่หมายได้ ต้อง

แวะต้องเวียน ทำให้การเดินเนิ่นช้าไป คนเราทุกวันนี้ยัง เดินกันไม่เป็น เพราะเขาเดินกันแบบชาวโลก คือเดิน ถอยหน้าถอยหลัง เหลียวซ้ายแลขวา มันจึงต้องชนกันไป ชนกันมาปะทะกันไม่หยุดหย่อน แล้วก็ล้มบ้างลุกบ้าง บาง ทีไม่มีคนชนก็เซ ไม่มีใครเตะก็ล้ม บางทีขี้เกียจก็หยุดพัก เสียบ้าง บางทีพบปะเห็นอะไรกลางทางก็หยุดมองเสียบ้าง มันก็ไม่ถึงที่หมายสักที เพราะมิได้เดินกันด้วยความตั้งใจ จริง ๆ จัง ๆ มันก็เปะ ๆ ปะ ๆ ไปไม่ตรงแนวทาง การเดิน อย่างนี้ไม่ถูกมรรควิธี เราต้องเปลี่ยนการเดินเสียใหม่ให้ ถูกต้องตามแบบพระพุทธเจ้า การเดินของพระพุทธเจ้า นั้นเดินอย่างไร ? การเดินแบบพระพุทธเจ้านั้น คือ เดินแบบทหาร ทหารนั้นเขาไม่ได้เดินถอยหน้าถอยหลัง เปะ ๆ ปะ ๆ อย่างที่พวกเราเดินกันไปเดินกันมานี้ เขา เดินด้วยอาการตั้งตัวตรง แล้วก็ย่ำเท้าแรง ๆ ซ้ำ ๆ กัน อยู่ตรงที่เดียว เดินอย่างนี้ไม่ต้องมีอาการเหนื่อย เพราะ ไม่ต้องออกแรงเดินไปไกล ถ้าเราลองยืนย่ำเท้าอยู่ตรงที่

แห่งเดียวสัก ๓ ชั่วโมง หญ้าที่อยู่ภายใต้เท้าของเรานั้น จะต้องขาดแหลกยับเยินและเรียบราบลงไม่มีเหลือเลย ถึงหญ้าที่จะขึ้นมาใหม่ก็ไม่สามารถที่จะผุดขึ้นมา เหนือพื้นดินตรงนั้นได้ ฉันใดก็ดี **งานที่เราทำอยู่นี้ คือการตั้งสติกำหนดลมหายใจ ถ้าเราตั้งใจทำจริง ๆ** คือมีสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกของเราอย่างเดียว ไม่ให้ขาดสายแล้ว นิวรณ์ต่าง ๆ ที่เป็นสัญญาอดีตอนาคตทั้งดีทั้งไม่ดีก็จะไม่สามารถยื่นหน้าเข้ามาหาเราได้เลย นิวรณ์ซึ่งเปรียบเหมือนกับต้นหญ้านี้ ก็จะต้องเรียบราบ ลงไปหมด บาปอกุศลทั้งหลายก็ไม่มีโอกาสที่จะขึ้น ในดวงจิตของเราได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็จะไม่ต้องเดินสู่อบายเลย ('อบาย' คือที่ซึ่งหาความสุขไม่ได้) ดวงจิตของเราก็จะก้าวขึ้นสู่ที่สูงขึ้น ๆ เป็นลำดับดังกล่าวมาแล้ว นี่เรียกว่าเดินทางเตียน และถูกต้องตามแบบของพระพุทธเจ้า

ฉนั้น ในการเจริญอานาปานสติภาวนานี้ ท่าน

จึงวางอุบายวิธีไว้ให้ยึดเป็นหลัก สำหรับสะกัดกั้นกันนิวรณ์ต่าง ๆ ที่จะทำลายคุณความดีของเรา โดยการให้กำหนดลมหายใจ และใช้สติกำกับไปพร้อมกับคำภาวนาว่า **'พุทโธ ๆ'** ตามไปด้วย ถ้าจะนั่งภาวนาว่า **'พุทโธ ๆ'** ไปเฉย ๆ นั่นก็ดีดอก แต่มันเบาไปจิตมันไม่ลึก ธรรมดาของสิ่งที่ตื้นย่อมเป็นช่องทางให้สิ่งโสโครกเช่นฝุ่นละอองลงไปติดได้โดยง่ายและเต็มเร็ว ถ้าอยู่ลึกฝุ่นผงก็จะปลิวเข้าไปถึงโดยยาก จิตที่ลึกก็ย่อมไม่หวั่นไหวในอารมณ์ได้ง่ายเช่นเดียวกัน ฉะนั้นการภาวนา **'พุทโธ'** เฉย ๆ จึงไม่สู้มีน้ำหนักเท่าใดนัก เหมือนกับเราถือมีดฟันขึ้นไปในอากาศ มันก็จะรู้สึกเฉย ๆ เพราะไม่มีเครื่องกระทบอะไรเลย มีแต่ความว่างเปล่า แต่ถ้าเราจะจับมีดนั้นฟันลงไปกับตอไม้หรือวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราก็จะรู้สึกว่ามือนั้นมีน้ำหนักขึ้นและแขนของเราก็จะมีกำลังแข็งแรง สามารถต้านทานกับข้าศึกศัตรูที่จะมาทำอันตรายต่อเราได้ เหตุนั้นท่านจึงให้กำหนดสติลง

ในจุดใดจุดหนึ่ง เพื่อให้จิตมีกำลังมั่นคงแน่วแน่อยู่ในอารมณ์อันเดียว ยึดที่หมายเอาอย่างใดอย่างหนึ่งในบทกัมมัฏฐาน ๔๐ ห้อง ดวงจิตของเราก็จะมีกำลังกล้าแข็ง สติก็แก่ขึ้นจนเป็นสัมมาสติ สัมมาสมาธิ พละกำลัง ๕ ประการ ก็จะบังเกิดขึ้นแก่ตัวเรา คือ **สทฺธาพลํ** ความเชื่อของเราก็มั่นคง **วิริยพลํ** ความเพียรของเราก็แก่กล้า **สติพลํ** สติก็มั่นคง **สมาธิพลํ** ใจก็เหนียวแน่น **ปญฺญาพลํ** หูตาก็แจ่มใส มีความฉลาดรอบรู้ เมื่อกำลัง ๕ ประการนี้เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ใด ผู้นั้นก็จะมีอำนาจสูงขึ้น จิตก็จะลอยเด่นเป็นอิสรภาพไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ใด ๆ เป็นผู้ตั้งมั่นลอยอยู่ในคุณความดี ไม่ตกไปในอบายที่ชั่ว เหตุนี้จึงนำมาบรรยายให้ฟังพอเป็นแนวทางให้เกิดศรัทธาความเชื่อมั่น ในการที่จะสร้างคุณความดีให้มีขึ้นในตัวของตัวเอง ผู้ใดนำไปฝึกหัดดัดตนตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ก็จะเป็นบุญเป็นกุศลอันดียิ่งที่จะนำความสุขความเย็นใจมาให้แก่ตน จะไม่ต้องประสพกับความทุกข์เดือด

ร้อนวุ่นวายนานาประการ ได้แสดงมาก็พอเป็นเครื่องเตือนใจแห่งพุทธบริษัทพอสมควรแก่กาลเวลาเพียงเท่านี้.

อบรมสมาธิตอนบ่าย

วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๔๙๙

๑. เวลานั่งให้ใช้ความสังเกต ในกองลมเป็นจุดสำคัญ ลมในร่างกายเรานี้มีอยู่ ๓ **กอง คือ ๑. ลมหยาบ ๒. ลมประณีต ๓. ลมสุขุม ฯ**

ก. **ลมหยาบ** ได้แก่ลมที่หายใจเข้าไปในร่างกาย ลมนี้ก็มีอยู่ ๒ ชนิด คือที่เจือปนอยู่กับอากาศธาตุภายนอกที่มีโทษ มีพิษ เมื่อผ่านเข้าไปถึงปอดแล้วกลับออกมาไม่หมด ส่วนที่เป็นกากก็ตกค้างอยู่ภายในร่างกาย และเมื่อกากนี้ไปคลุกเคล้ากับต่อมโลหิตในหัวใจ ก็ทำให้โลหิตเป็นพิษให้โทษแก่ร่างกายทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ขึ้น แต่โรคนี้ไม่ต้องรักษาด้วยยารักษาด้วยลมก็หาย นี้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งส่วนที่เป็นคุณ คือที่เจือปนอยู่กับ

อากาศบริสุทธิ์ เมื่อไปคลุกเคล้ากับโลหิตในหัวใจก็ทำให้เกิดคุณประโยชน์ขึ้นทางร่างกาย ฯ

ข. ลมประณีต มีลักษณะอ่อนนิ่ม คือลมละเอียดที่กลั่นจากลมหายใจ และเข้าไปแซกซึมระหว่างเส้นโลหิตกับเส้นประสาทต่าง ๆ เป็นลมที่ไปหล่อเลี้ยงทำให้เกิดความรู้สึกทั่วสรีระร่างกาย ฯ

ค. ลมสุขุม เป็นลมที่ลึกเข้าไปกว่าลมประณีต มีลักษณะ เย็น โปร่ง ว่าง และมีสีขาว ฯ

๒. ลมประณีต ที่ส่งไปเลี้ยงร่างกายนี้เป็นลมสำคัญที่เราจะใช้เป็นหลักเพื่อสังเกตลมทั้ง ๓ กอง เมื่อลมประณีตนี้กระจายซาบซ่าน ไปทั่วทุกส่วนของร่างกายเต็มที่แล้ว กายก็จะเกิดความเบา ว่าง สงบ แต่มีสติรู้ตัวอยู่ ใจของเราก็ตั้งอยู่ กายของเราก็ตั้งอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เรียกว่ามีสติสัมปชัญญะประจำตัวอยู่เสมอ ต่อไปก็จะเกิดแสงสว่างขึ้นในลม ถึงเราจะหลับตาอยู่ก็เหมือนลืมตา จะรู้สึกว่า ลมในร่างกายมีสีขาวนวลเหมือนไส้ตะเกียงเจ้า

พายุที่ถูกไฟเข้าไปอาบ นี้ท่านเรียกว่า '**ลมสุขุม จิตเกิดเป็นปัสสัทธิ จิตสงบ กายเป็นปัสสัทธิ กายสงบ** จิตนี้เรียกว่า '**สัมมาสมาธิ**' ที่เป็นไปเพื่อวิปัสสนาญาณ วิปัสสนาญาณนี้สามารถตัดสัญญา อดีต อนาคต ได้ขาดหมด คือจิตยินดีอยู่กับลมสุขุม ลมโปร่งว่าง ถ้าจิตไม่เข้าไปถึงลมอันนี้ จิตก็ไม่ปราศจากนิวรณ์ ไม่เกิดปัญญา และไม่มีวิชาจิตที่เกิดความสงบนี้ มีอำนาจขึ้น ก็จะเกิดกำลังเกิดแสงขึ้นในตัว จิตก็สว่าง ลมก็สว่าง เมื่อลมทุกหน่วยมีกำลังเสมอภาคกันหมด ก็เกิดเป็นลมสุขุม สงบ ราบเงียบ ไม่มีคลื่น ไม่ไหว ไม่สะเทือน ลมตอนนี้ไม่เกี่ยวกับลมหายใจ ไม่ต้องใช้ลมหายใจ ร่างกายก็สงบ ไม่มีทุกขเวทนา มีลักษณะเบาอิ่มเต็มเหมือนไส้ตะเกียงเจ้าพายุไม่ต้องใช้สูบ เสียงก็ไม่มี ลมก็ไม่ปรากฏ แต่แสงก็จ้าโดยไม่ต้องสูบ ใช้แต่ไอน้ำ มันก็เกิดไฟขึ้น ร่างกายของเราก็สงบ ไม่มีสภาพสูงต่ำขึ้นลง เมื่อลมเรียบราบ

เช่นนี้ก็เกิดผลทำให้กายเบา ว่าง สงบ เรียกว่า **'กายปัสสัทธิ'** จิตก็อยู่กับกายอันสงบ **'เป็นจิตตปัสสัทธิ'** เมื่อจิตเข้าไปอยู่กับความสงบ ความสว่างก็เกิดขึ้น ความสว่างนี้เกิดจากความตั้งมั่นของจิต เมื่อความตั้งมั่นของจิตเกิดขึ้นก็เป็นวิปัสสนาญาณ เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นก็จะมีหนทางรู้ได้ในส่วนนามและรูป ซึ่งเกิดจากลมหายใจ ลมหยาบก็รู้ ลมละเอียดประณีตก็รู้ ลมสุขุมก็รู้ คือรู้จักลักษณะอาการของลมทั้ง ๓ กองในร่างกาย เมื่อเราทำได้ถึงขนาดนี้ก็เรียกว่า **รู้ลม** หรือ **รู้รูป** แล้วก็สังเกตอาการทางจิตอีก เมื่อผลเกิดขึ้นอย่างไร ก็เรียกว่า **รู้นาม** เมื่อสามารถรู้ได้ทั้ง **รูป** และ **นาม** แล้วเราก็รู้ว่านี่แหละเป็น **วิชา วิชามีหลักรู้ได้อย่างนี้ ๆ** ถ้าไม่ทำจิตอย่างนี้ก็รู้ไม่ได้ **เมื่อรู้ไม่ได้ก็เป็นอวิชชา อวิชชาคือความมืด** เช่นลมหยาบก็มืดไม่รู้ ลมประณีตก็มืดไม่รู้ ลมสุขุมก็มืดไม่รู้ ผลแห่งความมืดนี้ให้โทษแก่กาย และใจอย่างไรก็ไม่รู้อีก นี่เรียกว่า **อวิชชา อวิชชานี้เหมือน**

กับเราเอาน้ำมันยางมาใส่ตะเกียงเจ้าพายุ โทษของน้ำมันยางจะเป็นพิษอย่างไร โทษของอวิชชาก็เหมือนกันเช่นนั้น มีแต่จะก่อเหตุร้ายคือความมืดให้แก่คนอื่น นอกจากนี้แล้ว ยังก่อความเสียหายให้แก่จิตใจของตนเองด้วย เพราะธรรมดาไฟที่ถูกน้ำมันยางนั้น มันก็มีแต่จะเป็นควันดำ ถ้าเราใส่มากก็ดำมาก แล้วเราก็จะถือว่าควันดำนั้นแหละวิเศษ แต่แท้จริงควันดำนั้นแหละคือความไม่รู้คือไม่รู้ว่าเป็นอวิชชา จึงไปคลุกเคล้ากับอวิชชาก็ยิ่งดำมากขึ้น ๆ จนกลายเป็นเขม่าจับหนา เขม่านี้ก็คือสิ่งที่โสโครกสกปรก อันจะนำโทษให้เกิดขึ้น คือขณะที่ไฟเกิดควันดำนี้ แสงมันก็ย่อมจะไม่ดี ไฟก็ไม่ดี ควันก็ไม่ดี ควันไม่ดีนี้ก็คือลักษณะของอวิชชา เพราะตัวของมันเองก็ไม่ดี ความรู้ที่เกิดจากตัวมันก็ไม่ดี ผลที่เกิดจากตัวมันก็ไม่ดี เหล่านี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ก่อทุกข์ทั้งสิ้น นี่แหละอวิชชาย่อมให้โทษอย่างนี้ ฯ

๓. โทษของอวิชชาก็เหมือนกับไฟพื้น ไฟพื้นนั้นมันทำให้ร้อน เมื่อร้อนแล้วก็ยังไม่พอ แสงก็แดงเหมือนกับแสงพระอาทิตย์ ไปจ่อเข้าที่ไหน ก็เกิดไฟไหม้ขึ้นที่นั้น ไฟกองนี้ถ้ามันไปอยู่ที่ไหนนาน ๆ ก็จะเกิดเป็นสีดำและเป็นเขม่าขึ้น เหมือนคนที่ก่อไฟพื้นย่อมจะนำเชื้อสกปรกต่าง ๆ เข้าไปใส่ตัวเอง กายก็จะดำ เสื้อผ้าที่ใส่อยู่ก็ดำ แต่ความดำสกปรกนี้เขาถือว่าเป็นของของเขา เขาก็ไม่รังเกียจ เหมือนแผลพุพองเน่าเปื่อย ที่มันเกิดขึ้นในตัวเขาเอง ถึงจะมีกลิ่นเหม็นสกปรกอย่างไรเขาก็ย่อมจับได้ไม่รังเกียจ แต่ถ้าไปเห็นที่ตัวคนอื่นแล้วก็จะขยะแขยงทนดูไม่ได้ และไม่อยากเข้าใกล้เสียด้วยซ้ำ ผู้ที่มีอวิชชาห่อหุ้มดวงจิตอยู่ เหมือนกับคนที่มีแผลเต็มตัว ก็ย่อมไม่รังเกียจตน ไม่อาย ไม่ขายหน้าเหมือนโรงครัวที่มีเขม่าติดฝาของมันเอง ถึงจะเห็นก็แค่เห็นเท่านั้น ไม่มีความรู้สึกว่า น่าเกลียด น่าอาย และน่ารังเกียจ แต่ถ้าเห็นที่อื่นแล้วก็แทบกระโดดหนีเลย ฯ

๔, **อวิชชา** เป็นเครื่องฆ่ามนุษย์ให้ตาย อวิชชาเป็นข่ายดักสัตว์ แต่ธรรมดาข่ายนั้นก็ดักได้แต่สัตว์ที่โง่ ถ้าตัวใดฉลาดก็คงไม่เข้ามาติดข่าย เพราะฉนั้นถ้าใครโง่ก็ถูกอวิชชาดักไปกินหมด ถ้าบุคคลใดตกอยู่ในอำนาจของความโง่เขลาแล้ว บุคคลนั้นก็จะต้องได้รับโทษ คือไม่รู้จักลม ๓ กอง ที่เข้าไปอยู่ในร่างกายของตัวเอง ถ้าใครรู้ก็เป็นสัมมาสติ คือรู้เหตุแห่งการกระทำ รู้วิบากคือผลแห่งการกระทำนั้น เมื่อรู้ได้อย่างนี้ก็เป็นผู้มีสติมองร่างของตัวเองได้ชัดจนเหมือนไฟที่สว่างในตัวเอง ทำไมจึงสว่างได้ ? นั่นก็เพราะอำนาจแห่งน้ำมัน ลมสุขุมก็เหมือนกัน มันเงียบในร่างกายเหมือนตะเกียงเจ้าพายุที่กำลังสว่างจ้า มันเงียบเหมือนไม่ได้สูบลม นี่เป็นกายปัสสัทธิ ส่วนจิตก็จะใสขาวโดยรอบตัวของมัน ส่องสีนวลออกจากไส้ทำให้เกิดประโยชน์แก่มวลมนุษย์ แล

สัตว์ทั้งหลาย เรียกว่า **'ปภัสสร มิทํ จิตฺตํ'** คือจิตมี**รัศมี** เมื่อรักษาจิตบริสุทธิ์ได้เช่นนี้ จิตก็จะเกิดกำลังมองเห็นส่วนละเอียดที่ลึกซึ้งเข้าไปกว่านี้อีก แต่ก็ยังรู้ไม่ได้ดี จะต้องอาศัยกำลังทำจิตให้แก่กล้าขึ้นกว่านี้อีก นั่นคือตัววิปัสสนา เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้น ก็เหมือนเราเอาน้ำมันไปจ่อที่ไส้ตะเกียง ไฟก็จะลุกขึ้นทันที แสงก็พึ่งขึ้นวูบเดียวสว่างจ้า สัญญาที่หมายว่ารูปก็ดับ สัญญาที่หมายว่านามก็ดับ ความสำคัญมั่นหมายในสิ่งต่าง ๆ ก็ดับในชั่วเวลาขณะจิตเดียว แต่รูปก็มีอยู่โดยธรรมดา นามก็มีอยู่โดยธรรมดา แต่สัญญาที่เข้าไปยึดถือมันขาดเหมือนกับสายโทรเลข เครื่องส่งก็มี เครื่องรับก็มี สายก็อยู่ แต่มันไม่ติดต่อ เพราะไม่มีไฟเดิน ใครจะส่งโทรศัพท์หรือโทรเลขก็ส่งไป แต่มันก็เงียบ ฉันใด, เมื่อเราตัดสัญญาเสียแล้ว ถึงใครจะว่าอะไรก็ว่าไป แต่ใจเรา

เงียบ นี่เป็นวิปัสสนา เป็นวิชาที่อยู่เหนืออำนาจของอวิชชา หมดความยึด จิตก็สูงขึ้นเป็นโลกุตตระ พ้นจากโลกนี้ คืออยู่ในโลกที่สูงกว่า โลกธรรมดา สูงกว่ามนุษย์โลก เทวโลก และพรหมโลก ไปอยู่เหนือจากเทวดา พระอินทร์ พระพรหม เหตุนั้น พระพุทธเจ้าเมื่อทรงสำเร็จพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ จึงเกิดแผ่นดินไหวสั่นสะเทือนทั่วพิภพจักรวาล จากเบื้องต่ำถึงนรกอเวจี ขึ้นมาถึงโลกมนุษย์ เบื้องสูงก็ถึงพรหมโลก ทำไมแผ่นดินจึงไหว ? ก็เพราะดวงจิตของพระองค์นั้นมีอำนาจเต็มที่ จึงแหวกตัวขึ้นเหนือพรหมโลกเหตุนี้จึงควรสำเหนียกว่าลมหยาบที่เราหายใจอยู่นี้ เกิดทั้งคุณและทั้งโทษปนกัน ลมประณีตเป็นลมที่ไปเลี้ยงเส้นโลหิตและประสาท ลมสุขุม ปรับปรุงลมทั่วร่างกาย ลมนี้จึง

เกิดเป็นมหาภูตรูป เป็นใหญ่ขึ้นในตัวของมันเอง คือ ปฐวีธาตุ ดินก็เป็นใหญ่ในธาตุดิน, เตโชธาตุ ไฟก็เป็นใหญ่ในธาตุไฟ, อาโปธาตุ น้ำก็เป็นใหญ่ในธาตุน้ำ, เมื่อความเป็นใหญ่ของธาตุทั้ง ๔ ต่างก็มีความเสมอภาคกันหมดดังนี้ ความวุ่นวายต่าง ๆ ในร่างกายก็ไม่มี จิตก็เป็นใหญ่ กายก็เป็นใหญ่ วางใจได้เหมือนกับเด็กที่เราเลี้ยงมาจนโตพอแล้ว ร่างกายของมันก็มีอิสระตามสภาพ ใจก็มีอิสระตามสภาพเป็นปัจจัตตัง เป็นสวากขาโต ได้รู้เห็นรับผิดชอบในตัวเอง เป็น สันทิฏฐิโก รู้แจ่มแจ้งได้เอง เป็นอกาลิโก จะเป็นกาลใดก็ตาม เมื่อเราสำเหนียกอยู่ในลมทั้ง ๓ กองนี้แล้ว เราก็จะเกิดความสบายเมื่อนั้น ทางโลกเขาก็เรียกว่าเป็นผู้มีอายุครบ ๒๐ ปี

บริบูรณ์แล้ว บรรลุนิติภาวะ เป็นผู้รับมรดกของพ่อแม่ได้โดยถูกต้องตามกฎหมาย ถ้ากล่าวทางวินัย ก็ไม่จำเป็นต้องอยู่ติดกับครูบาอาจารย์ได้แล้ว เพราะสามารถปกปักษ์รักษาคุ้มครองตัวเองได้โดยปลอดภัย และถ้าจะกล่าวทางธรรมก็ไม่ต้องอาศัยแบบแผนตำรา ไม่ต้องเกี่ยวกับครูอาจารย์ได้ ฯ

๕. ตามที่กล่าวมานี้ก็เพื่อ ให้รู้จักใช้ความสังเกตในหลักของกองลมทั้ง ๓ กอง อันควรศึกษาให้เข้าใจด้วย ถ้าเราได้ใช้ความสังเกตตรวจตรองในลมทั้ง ๓ กองนี้อยู่เสมอ ๆ แล้ว เราก็จะได้รับผลคือความสบายทั้งทางกายและทางใจเหมือนกับนายจ้าง ที่คอยหมั่นตรวจตราคนงานในโรงงานของตนอยู่เสมอ ๆ คนงานก็ไม่มีโอกาสจะหลบ

เลี่ยงหนีงานหรือเถลไถลไปทำงานอื่น ก็จะต้องตั้งอก ตั้งใจทำงานของตนตามหน้าที่ ในที่สุดผลงานของเราก็จะต้องแล้วเสร็จโดยเร็ว หรือมีความเจริญต่อไปโดยลำดับ ฯ

สพฺเพ สตฺตา สทา โหนฺตุ อเวรา สุขชีวิโน

ขอสัตว์ทั้งหลาย อย่าได้เป็นผู้มีเวรแก่กันและกัน จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่ เป็นสุขทุกเมื่อเทอญ

กตํปญฺญผลํ มยฺหํ สพฺเพ ภาคี ภวนฺตุเต

ขอสัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ได้เสวยผลบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญด้วยกายวาจาใจแล้วนั้นเทอญ

(ถ้าจะอุทิศให้ญาติให้นึกถึงชื่อบุคคลผู้ตายไป บิดามารดา นาย....นาง....สุดแท้แต่เราประสงค์ให้แก่คนใด)

คำนมัสการพระบรมธาตุ พระอหันตรธาตุและพระพุทธรูป ซึ่งเป็นวัตถุที่พุทธบริษัทเคารพสักการทั่ว ๆ ไปเพื่อให้เป็นสิริมงคลแก่ท่านทั้งหลาย

กราบ ๓ หนแล้วให้ว่า นโม ตัสส ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธอัสสะ (๓ หน) แล้วว่าไตรสรณาคมโดยย่อดังนี้

๑. พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สรณังคัจฉามิ

๒. รตนัตเตเย ปมาเทน ทวารตเยน กตัง สัพพัง อปราธัง ขมตุ เม ภันเต

๓. วันทามิ ภันเต เจติยัง สัพพัง สัพพัตถฐาเน สุปติฏฐิตัง สาริรังกธาตุ มหาโพธิง พุทธรูปัง สักการัง ตัตถ, อหัง วันทามิ ธาติโย อหัง วันทามิ ธาตุโส, อิจเจตัง รตนัตตยัง อหัง วันทามิ สัพพทา

๔. พุทธปูชามหาเตชะวันโต ธัมมปูชามหัพบัญโญ สังฆะปูชา มหาโภควโห

พุทธัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
ธัมมัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ
สังฆัง ชีวิตัง ยาวนิพพานัง สรณัง คัจฉามิ

จบแล้วกราบ ๓ หน

๕. คาถาประจำองค์พระที่ติดอยู่กับตนเอง ควรว่าคาถานี้ ท่องสวดประจำตัวจะดีมาก ดังนี้คือ

อรหัง พุทโธ อิติปิโส ภควา นมามิหัง

นึก ๓–๗ ครั้ง หรือสวดมนต์ประจำทุกวันเวลาก่อนเข้านอน ได้ยิ่งดี

สิ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ขอให้ท่านที่ได้รับหนังสือเล่มนี้จงทดลอง ท่านจะได้รับผลดีเกิดขึ้นอย่างที่ท่านไม่เคยคิดเห็นมาก่อนก็อาจจะเป็นได้ และเป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของพวกเราทุกคน ฉะนั้นข้าพเจ้าขออุทิศกุศลที่ได้คิดแต่งหนังสือเล่มนี้ให้แก่ท่านทั้งหลาย ผู้รับพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน และท่านที่ได้รับแจกไปแล้วก็ขอจงอนุโมทนา

ส่วนกุศลอันนี้ด้วย ถ้าท่านต้องการให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปก็จงปฏิบัติตามแนวทางที่กล่าวมานั้น เทอญ

ผู้ที่ได้รับโอวาทจากท่านอาจารย์ธมฺมธโร (ลี)
เมื่อได้ปฏิบัติตามโอวาทก็ได้ความตามนี้

วันนี้ท่านอาจารย์ให้ทำสมโพชฌงค์ ได้กำหนดในเวลานั้นครบทั้ง ๗ องค์ แต่ไม่ทันจะได้ความโดยละเอียด เพราะมีเวลาน้อย ต่อมาจึงได้กำหนดลมนี้อีกก็ได้ความดังต่อไปนี้

๑. อธิษฐานจิตตามเจตนา ที่จะให้สติสัมปชัญญะตั้งมั่นคอยระวังรักษาให้จิตอยู่กับลมตามเจตนา คอยกันนิวรณ์ คืออารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะมาตัดกำลังของสมาธิให้เสียไปเป็นสติสัมโพชฌงค์

๒. เมื่อลมนั้นบริสุทธิ์สะอาดดีแล้ว ขยายลมที่บริสุทธิ์ออกไปรักษาร่างกายให้ทั่วตัว เมื่อร่างกายได้รับลมที่บริสุทธิ์แล้ว กายก็จักบริสุทธิ์วาจาและใจก็จะบริสุทธิ์ไปด้วย ตอนนี้เป็นสุขเวทนา หรือจะต้องการให้ลมไปรักษาร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง มากหรือน้อย หนักหรือเบา หยาบหรือละเอียด ก็ให้เป็นไปได้ตามความประสงค์ เป็นธรรมวิริยสัมโพชฌงค์

๓. การประคองรักษาลมไว้ ไม่ให้ส่ายไปหาอารมณ์ ไม่ให้ขาดอธิษฐานที่ได้เจตนาไว้ ไม่ท้อถอยต่อความเหนื่อยยากลำบากกายใจ ตั้งหน้าฝ่าฟันต่ออุปสรรคทุกทาง ไม่อาลัยต่อชีวิต (คือลมเหนียว) เป็นวิริยสัมโพชฌงค์

๔. เมื่อ ๓ องค์ในเบื้องต้น บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้วเกิดความสว่างไสว ความอิ่ม ความเต็ม ความแน่นคือลมเต็ม ลมเต็มในที่นี้หมายถึงลมวิชชา คือลมที่อยู่ในความควบคุมของสติ เป็นลมที่ไม่ก่อภพสร้างชาติเป็นปีติสัมโพชฌงค์

๕. เมื่อจิตอยู่กับลมเต็มแล้วก็ไม่หวั่นไหว ไม่โยกคลอนไปตามอารมณ์ที่ผ่านมา มีหูได้ยินเสียงเป็นต้นเวทนาก็คงมีตามความรู้สึก แต่เวทนาในตอนนี้ไม่เกิดตัณหา อุปาทาน ภพชาติ คงรู้เพียงสักแต่ว่ารู้ เป็นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

๖. เมื่อจิตแน่วแน่ สว่าง ไสว เต็มแล้ว ทุกอย่างวิชชาก็จักเกิดขึ้นในที่นั้น คือทั้งรู้ทั้งเห็นในภาวะที่เป็นมาอย่างไร ไปอย่างไรจักรู้ได้โดยชัดเจน ตลอดจนรู้จักกรรมและผลของกรรมทั้งในตนและผู้อื่น เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์

๗. เมื่อจิตดำเนินมาตั้งแต่องค์ที่ ๑ ถึงที่ ๖ แล้ว ก็วางเฉยเป็นกลางอยู่อย่างสบายกว้างขวาง ไม่ยึดนิมิต ไม่ยึดอารมณ์อะไรทั้งสิ้น เป็นอุเปกขาสัมโพชฌงค์

สรุปแล้วองค์คุณทั้ง ๗ ประการนั้น เมื่อได้ทราบเนื้อความและได้ดำเนิน จิต ตาม โดยบริบูรณ์ เต็ม ที่แล้ว องค์ทั้ง ๗ นี้ ก็จะเกิดความรวมในที่เดียวขณะเดียวกัน

ที่ท่านได้ทำสมโพชฌงค์นี้ เพื่อระงับเวทนาที่มีอยู่เพราะเวทนาเป็นตัวนิวรณ์ ๆ เป็นลมอวิชชา คือลมมืดเปรียบเหมือนเราอยู่ในที่มืด ย่อมมองไม่เห็นตัวและผู้อื่นเพราะเท่ากับหมักดองอยู่กับอาสวะกิเลส เต็มไปด้วยเหตุปัจจัย นี้เป็นลมธรรมดา ที่ปราศจากควบคุม ก็เป็นลมเต็มเหมือนกัน แต่เต็มไปด้วยความมืด เป็นผู้ตัดหนทาง แลปิดทางอย่างสำคัญที่สุด

เมื่อกำจัดนิวรณ์เสียได้ จิตจึงจะผ่องแผ้วสว่างไสวเห็นแจ้งในธรรมทั้งเหตุทั้งผล เพื่อจะได้ตัดกรรม ซึ่งได้สร้างสมมาแล้วแต่ปางก่อน และระงับการสร้างกรรมในปัจจุบันไม่ให้มีสืบต่อไปได้อีก. ● ●



พิมพ์ที่ ร.พ. ประเสริฐศิริ ซอยมั่นสิน 3 อุรุพงษ์ พระนคร
โทร. 817650 คุ้มสิน ฤทธิศรี ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2514